HERZFREQUENZMESSER
SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
BEDIENUNGSANLEITUNG

HEART RATE PULSE WATCH
SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
USER MANUAL

PULSÓMETRO
SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
INSTRUCCIONES DE USO

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA
SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
MANUAL DE INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

PULSMETRU
SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
MANUAL DE UTILIZARE

SZÍVFREKVENCIA-MÉRŐ
SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
KEZELÉSI UTASÍTÁS

MIERNIK TĘTNA
SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
INSTRUKCJA OBSŁUGI

KARDIOTACHOMETR
SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
NÁVOD K OBSLUZE

HERZFREQUENZMESSER SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

EINFÜHRUNG 4
Lieferumfang 4
Funktionstasten der Herzfrequenzmessuhr 5
LC-Display 5
BATTERIEWECHSEL 6
TRAGEN DES BRUSTGURTES UND DER UHR 7
WECHSEL ZWISCHEN DEN BETRIEBSARTEN 8
ANZEIGEN IM UHR-MODUS 9
Datum und Uhrzeit einstellen 9
Zweite Zeitzone 9
Tastenton ein- / ausschalten 10
ALARM-MODUS 10
Einstellen der Alarmzeit 10
Ausschalten des Alarmtons 10
Aktivieren / Deaktivieren des Alarms 10
BENUTZER-MODUS 10
Benutzerprofil erstellen 11
Fitness-Index 11
DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM (TIMER) 12
Herzfrequenzlimits 13
Training mit dem Intelligenten Trainingsprogramm 14
Anzeige der Trainingsdaten im Intelligenten Trainingsprogramm 15
Speichern der Trainingsdaten 15
Herzfrequenzalarm 16
TRAINING IM STOPPUHR-MODUS (CHRONO) 16
Anzeige der Trainingsdaten im Stoppuhr-Modus 17
Speichern der Trainingsdaten 17
ABRUFEN GESPEICHERTER DATEN (MEMORY) 18
Hintergrundbeleuchtung 18
ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN 19
Funktionsstörungen/Interferenzen 19
Pflege 19
Hinweise zu den Batterien 19
Elektroaltgeräteentsorgung 19
TECHNISCHE DATEN 20

D

EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für den Herzfrequenzmessers SE 119 entschieden haben!
Der SE 119 ist ein Präzisionsgerät mit zahlreichen Funktionen. Das Gerät überwacht nicht nur Ihre Pulsfrequenz, sondern auch den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung während des Trainings. Sie können ein Intelligentes Trainingsprogramm, basierend auf Ihrem aktuellen Fitnessgrad, passend für Ihre Sportart und angepasst an Ihr Trainingsziel erstellen.

Lieferumfang

- Handgelenksarmbandmonitor
- Brustgurt zur Herzfrequenzmessung
- Fahrradhalter
- 2 Lithiumbatterien CR 2032 – bereits in der Uhr eingelegt
- Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz genau durch, um Schäden am Gerät und Fehlfunktionen zu vermeiden!

PERSONEN MIT HERZSCHRITTMACHERN DÜRFEN DAS GERÄT NICHT VERWENDEN!

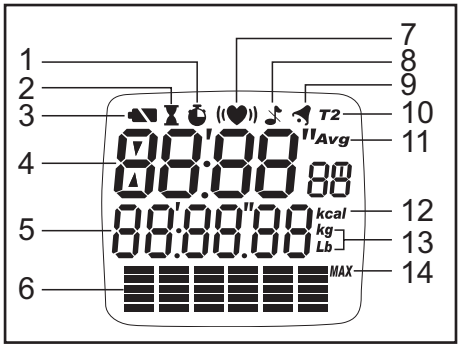
Der Herzfrequenzmesser ist nur für Sportzwecke gedacht und ersetzt keine medizinischen Geräte!

Funktionstasten der Herzfrequenzmessuhr

1 **MEM/-** Taste: Anzeige der Trainingswerte, Senken der Einstellwerte im Einstellmodus
2 LC-Display
3 **MODE** Taste: Umschalten zwischen den Betriebsarten
4 **ST/SP/+** Taste: Startet das Trainingsprogramm, Stoppuhr und Timer; Erhöhen der Einstellwerte im Einstellmodus
5 ☼-Taste: Display-Beleuchtung
6 **SET** Taste: Einstellmodus aufrufen; nächste Einstellung aufrufen; Anzeige von Informationen während des Trainings

D

LC-Display



1 : Stoppuhr-Modus
2 : Timer-Modus
3 : Batterie-Status
4 „Große Anzeige“: zeigt Zeit, Alarm-Zeit, Menü-Punkte, Herzfrequenz
5 „Kleine Anzeige“: zeigt Datum, Modus, Stoppuhr, Unter-Menü-Punkte
6 : zeigt Text oder % der max. Herzfrequenz
7 : Pulsanzeige
8 : Tastenton aus
9 : Alarm-Modus
10 ***T2*** : Zweite Zeitzone
11 ***Avg*** : durchschnittliche Herzfrequenz wird angezeigt
12 ***kcal*** : Kalorienverbrauch wird angezeigt
13 ***kg*** /***Lb*** : Gewichtseinheit
14 ***MAX*** : maximale Herzfrequenz wird angezeigt

BATTERIEWECHSEL

Verwenden Sie für den Brustgurt und den Herzfrequenzmesser Lithiumbatterien vom Typ CR 2032, 3V.
Wenn die Batterie der Uhr schwächer wird, erscheint das Batteriesymbol in der Anzeige.

Batterie der Uhr wechseln

1. Benützen Sie einen kleinen Kreuzschlitzschraubenzieher, um die 4 Schrauben an der Rückseite zu entfernen.
2. Entfernen Sie die Rückplatte

3. Benützen Sie ein stumpfes, dünnes Werkzeug, um Klemme und Halterung zu lösen
4. Entfernen Sie die alte Batterie.
5. Setzen Sie eine neue Batterie ein, der Pluspol muss oben sein.
6. Befestigen Sie die Batterie wieder.

7. Drücken Sie die Reset-Taste mit einem dünnen spitzen Gegenstand (z.B. Büroklammer).
8. Setzen Sie die Rückplatte ein und drehen Sie die Schauben fest

Wir empfehlen, diesen Batteriewechsel von einer Fachkraft vornehmen zu lassen, um die Dichtheit zu gewährleisten!

Ist die Batterie im Brustgurt zu schwach, werden keine Signale mehr an die Uhr gesendet.

Batterie im Sendegurt wechseln

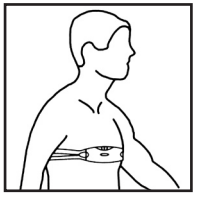
1. Das Batteriefach befindet sich an der Rückseite des Brustgurts.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit Hilfe eine Münze durch Drehen nach links.
3. Entnehmen Sie die gebrauchte Batterie.
4. Setzen Sie eine neue Batterie ein, der Pluspol muss oben sein. Fassen Sie die neue Batterie mit einem Tuch an, um die Batteriespannung nicht zu verringern.
5. Schließen Sie das Batteriefach.

TRAGEN DES BRUSTGURTES UND DER UHR

Brustgurt

Der Brustgurt wird verwendet um Ihren Puls zu messen und die Messwerte an die Uhr zu senden.

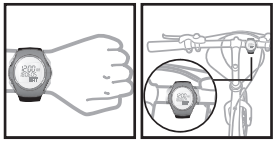
Anlegen des Brustgurtes



1. Feuchten Sie die leitende Auflagefläche an der Innenseite des Gurtes mit etwas Wasser oder Leitgel (aus der Apotheke) an, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Stellen Sie das elastische Band so ein, dass der Gurt fest, aber angenehm anliegt. Sitzt er zu locker, kann es zu ungenauen Messergebnissen kommen.
3. Tragen Sie den Gurt auf nackter Haut, vermeiden Sie Zonen starker Brustbehaarung.
4. Legen Sie den Gurt einige Minuten vor Trainingsbeginn an, um ihn auf Körpertemperatur zu erwärmen.

Da die Position des Brustgurtes einen wesentlichen Einfluss auf seine Funktion hat, müssen sich die Kontaktflächen bei Frauen unter dem Brustansatz, bei Männern unter dem Brustmuskel befinden. Der Sender muss in der Mitte der Brust positioniert werden.

Uhr



Sie können die Uhr am Handgelenk tragen, oder sie mittels Fahrradhalter an Ihrem Fahrrad oder Trainingsgerät anbringen.

Signal-Übertragung

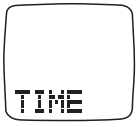
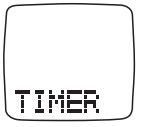
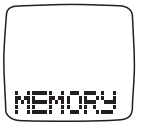
Der Sendebereich beträgt ca. 62,5 cm (25 inch). Das ♥ Symbol an der Uhr blinkt, wenn ein Signal vom Brustgurt empfangen wird.
Sollten Sie kein oder ein zu schwaches Signal (die Uhr zeigt „0“) empfangen:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Brustgurt und Uhr
- Überprüfen Sie den Sitz des Brustgurtes
- Überprüfen Sie, ob die Kontakte feucht sind
- Überprüfen Sie die Batterien

❗ Empfängt die Uhr 5 Minuten kein Herzfrequenzsignal, geht sie in den Ruhemodus, es wird die normale Uhrzeit angezeigt.

WECHSEL ZWISCHEN DEN BETRIEBSARTEN

Das Gerät verfügt über 6 Betriebsarten (Modi). Drücken Sie die Taste **MODE** um zwischen ihnen zu wechseln. Es erscheint die „Startseite“, die Ihnen anzeigt, in welchem Modus Sie sich befinden. Nach ca. 1 Sekunde wechselt das Display zur Ansicht des gewählten Modus.

Modus	Startseite	Ansicht	Modus	Startseite	Ansicht
Uhr			Timer		
Stoppuhr			Speicher		
Benutzer			Alarm		

Die genaue Beschreibung der einzelnen Betriebsarten finden Sie im weiteren Verlauf der Bedienungsanleitung.

❗ Sie können nicht gleichzeitig Stoppuhr und Timer benützen! Wenn Sie den Timer nach Gebrauch nicht auf Null zurücksetzen, wird die Stoppuhr nicht angezeigt, und umgekehrt.

Menüführung

In manchen Betriebsarten bzw. Einstell-Modi erscheint ein Eingabeaufforderungs-Bildschirm, wenn Sie die Tast **SET** betätigen. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt um die angezeigte Aktion zu bestätigen. Drücken Sie die Taste **MODE**, um diese Anzeige zu verlassen.

Betriebsart	Eingabeaufforderungs-Bildschirm	Aktion
Uhr / Alarm / Benutzerprofil- Modus		In der jeweiligen Betriebsart Eingabe der Daten
Timer / Stoppuhr - Modus		Zurücksetzen von Timer / Stoppuhr
Timer / Stoppuhr – Einstell-Modus		Einstell-Modus von Timer / Stoppuhr aufrufen
Speicher-Modus		Löschen des jeweiligen Speicherinhalts (zeilenweise oder alles)

D

ANZEIGEN IM UHR-MODUS

Die Echtzeit-Uhr ist die Standardeinstellung Ihres SE 119.

Datum und Uhrzeit einstellen

1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Uhr-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein.
   Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Drücken Sie die Taste **SET**, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen.
   Reihenfolge der Einstellungen: 12/24 Stunden Format: Stunde, Minute, Sekunde
   Datums-Format: Jahr, Monat, Tag
6. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Zweite Zeitzone

Um zwischen 1. und 2. Zeitzone zu wechseln, drücken Sie die Taste **ST/SP/+**.
Halten Sie die Taste **ST/SP/+** gedrückt, wechseln Sie permanent in **T1** bzw. **T2**.
Wenn Sie Einstellungen im Einstell-Modus vornehmen, verändern Sie die jeweils permanent eingestellte Zeitzone.

Tastenton ein- / ausschalten

Um den Tastenton ein- bzw. auszuschalten, drücken Sie die Taste **MEM/-**. Im Display erscheint ♪, wenn der Tastenton ausgeschaltet ist.

ALARM-MODUS

Einstellen der Alarmzeit

1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Alarm-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis die Stundenanzeige zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie die gewünschte Stunde mit der Taste **ST/SP/+** oder **MEM/-** ein.
   Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Bestätigen Sie mit **SET**. Die Minutenanzeige blinkt.
5. Stellen Sie die gewünschte Minute mit der Taste **ST/SP/+** oder **MEM/-** ein.
6. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Ausschalten des Alarmtons

Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarmton auszuschalten. Der Alarm selbst bleibt eingeschaltet, bis Sie ihn deaktivieren.

Aktivieren / Deaktivieren des Alarms

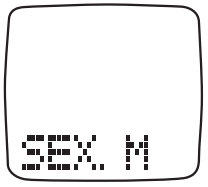
1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Alarm-Modus aufzurufen.
2. Drücken Sie die Taste **ST/SP/+** um den Alarm zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.
3. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Alarm-Modus zu verlassen.

erscheint im Display, wenn der Alarm eingeschaltet ist.

BENUTZER-MODUS

Um Ihren Herzfrequenzmesser voll nutzen zu können, geben Sie Ihr Benutzerprofil ein, bevor Sie zu trainieren beginnen. Diese Daten erzeugen automatisch einen Fitness-Index. Diese Berechnung in Verbindung mit verbrauchten Kalorien und Fett% hilft Ihnen Ihren Fortschritt über die Zeit zu verfolgen.

Benutzerprofil erstellen



1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, bis USER angezeigt wird
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein.
   - Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Drücken Sie die Taste **SET** um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen. Reihenfolge der Einstellungen: Geschlecht, Alter, Maximale Herzfrequenz (MHR), Gewichtseinheit, Gewicht, Längeneinheit, Größe, Aktivitätsstufe (0-2)
6. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Wenn Sie die Eingabe des Benutzerprofils beendet haben, wird Ihr persönlicher Fitness-Index angezeigt. Details dazu finden Sie im Abschnitt „Fitness-Index“.

Sie können das gespeichert Benutzerprofil jederzeit überprüfen und ändern. Drücken Sie die Taste **MEM/-** um die eingestellten Werte aufzurufen.

- Nur wenn Sie ein Benutzerprofil erstellt haben, können Sie die Funktionen „Kalorienverbrauch“ und „prozentualer Fettverbrennungswert“ nutzen.
- Wenn Sie Geschlecht und Alter eingegeben haben, wird die maximale Herzfrequenz bestimmt und oberes und unteres Herzfrequenzlimit berechnet. Die gilt für das Trainingsprogramm und den Stoppuhr-Modus.

Aktivitäts-Stufen:

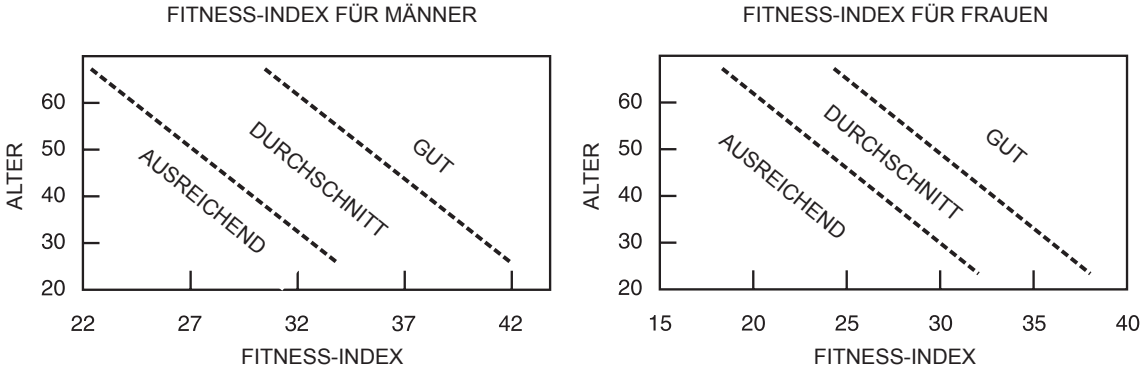
0 niedrig - Sie betreiben normalerweise keinen Sport

1 mittel - Sie sind 2 bis 3 Mal pro Woche ca. 1 Stunde sportlich aktiv (z.B. Gymnastik, Tischtennis, Bowling, Gartenarbeit oder ähnliches)

2 hoch - Sie betreiben regelmäßig Sport auf anspruchsvollem Niveau (z.B. Jogging, Schwimmen, Rad fahren, Tennis oder ähnliches)

Fitness-Index

Der Fitness-Index wird aus den Werten für Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht errechnet. Dieser Wert definiert Ihre „aerobe Fitness“, das heißt, Ihre Kapazität Ausdauertraining zu betreiben. Dieser Wert ist abhängig und begrenzt durch die Fähigkeit des Körpers, während des Trainings Sauerstoff an die Muskeln zu transportieren. Er liegt im allgemeinen, abhängig vom Alter, zwischen 13 und 53. Je höher der Wert, desto „fitter“ sind Sie. Beachten Sie die beiden folgenden Diagramme.



Anzeige des Fitness-Index:

Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Benutzer-Modus aufzurufen und den Fitness-Index anzuzeigen.

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM (TIMER)

Das Intelligente Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, Ihr Trainingseinheiten besonders effektiv zu gestalten. Es führt Sie vom Aufwärmen bis zum Ende des Trainings. Es überwacht Ihre Herzfrequenz und alarmiert Sie, wenn sich diese außerhalb der vorgegebenen Limits bewegt. Außerdem berechnet es Ihren Kalorienverbrauch und den prozentualen Fettverbrennungswert.

Unterschiedliche Aktivitäten trainieren Ihren Körper in unterschiedlicher Form und ermöglichen es Ihnen, eine Vielfalt an Trainingszielen zu erreichen. Dazu kann das Intelligente Trainingsprogramm an verschiedene Sportarten angepasst werden. Zum Beispiel sind Ihre Einstellungen unterschiedlich, wenn Sie laufen oder wenn Sie mit Gewichten trainieren.

Auch die benötigte Aufwärmzeit und die Zeit eine Trainingseinheit zu beenden wird unterschiedlich sein. Sie können daher diese Zeiten individuell einstellen.

- Wenn Sie Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, berechnet der SE 119 automatisch Ihre oberes und unteres Herzfrequenzlimit. Diese können Sie manuell ändern. Wenn Sie die Trainingsintensitätsstufen verändern, ändern sich die Herzfrequenzlimits automatisch.

- Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt.

Trainingsintensitätsstufen:

Trainingsintensität		MHF%	Beschreibung
1	Gesundheitsstärkung	60 - 70%	Niedrigste Intensität. Für Anfänger oder um Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken.
2	Aerobes Training	70 - 80%	Steigert die Muskelkraft und verbessert die Ausdauer. Der Körper trainiert innerhalb des Sauerstoffaufnahmevermögens, verbrennt mehr Kalorien und Sie können die Übungen länger durchhalten
3	Anaerobes Training	80 - 90%	Für Leistungssportler, die größere Geschwindigkeit und Kraft aufbauen möchten. Der Körper trainiert unter Sauerstoffmangel. Diese Trainingsform kann nur für kurze Zeiträume beibehalten werden.
MHF = maximale Herzfrequenz			

Herzfrequenzlimits

Bevor Sie zu trainieren beginnen und um optimalen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen sollten Sie folgende Werte kennen:
- maximale Herzfrequenz (MHF)
- oberes Herzfrequenz-Limit
- unteres Herzfrequenz-Limit

Zur genauen Bestimmung Ihres maximalen Pulses wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Trainer.

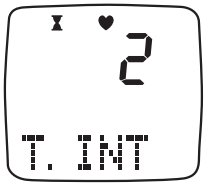
Sie können Ihre Herzfrequenz-Limits auch mit folgenden Formeln errechnen:

MHF	unteres Herzfrequenz-Limit	oberes Herzfrequenz-Limit
Männer: MHF= 220 - Alter	MHF x untere Herzfrequenz % Ihrer Trainingsstufe z.B. bei Trainingsstufe 1 unteres Limit = MHF x 60%	MHF x obere Herzfrequenz % Ihrer Trainingsstufe z.B. bei Trainingsstufe 1 oberes Limit = MHF x 70%
Frauen: MHF= 230 - Alter		

Training mit dem Intelligenten Trainingsprogramm

Das Intelligente Trainingsprogramm funktioniert nur, wenn die Stoppuhr zurückgesetzt ist.

Einstellungen vornehmen:



1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den TIMER-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein.
   - Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Drücken Sie die Taste **SET**, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen.
6. Reihenfolge der Einstellungen: Trainingsstufe, unteres und oberes Herzfrequenzlimit, Alarm ON/OFF, zu verbrauchende Kalorien, Alarm für verbrauchte Kalorien ON/OFF, Trainings-Zeit Stunden, Trainings-Zeit Minuten, Trainings-Zeit Sekunden, Aufwärmzeit (0 – 10 Min.)
7. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Trainingsprogramm starten:

- Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, bis TIMER angezeigt wird.
- Drücken Sie die Taste **ST/SP/+** um das Trainingsprogramm zu starten. Die Zeit wird abwärts gezählt.
- Nach Ende der Aufwärmzeit und am Ende der Trainingszeit ertönt ein Piepton.
- Wollen Sie die Aufwärmphase überspringen, drücken Sie die Taste **MEM/-**.
- Wollen Sie das Training unterbrechen oder vorzeitig abbrechen drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die Taste **ST/SP/+**.
- Nach Ende des Trainings müssen Sie den Timer zurückzusetzen, halten Sie dazu die Taste **SET** gedrückt!

Erscheint im Display, wenn der Timer angezeigt wird, oder „im Hintergrund läuft“.

Der Kalorienverbrauch und Fettverbrennungswert werden während der Aufwärmzeit nicht berechnet. Wenn das Ziel der verbrauchten Kalorienanzahl erreicht ist, ertönt ein Piepton und die Kalorienanzahl wird für 5 sec. angezeigt.

(♥) blinkt, wenn die Herzfrequenz außerhalb der Limits liegt.

Trainingsdaten ablesen, während das Intelligente Trainingsprogramm läuft:
Drücken Sie wiederholt die Taste **MEM/-,** um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

Herzfrequenz Zeitspanne % MHF	Herzfrequenz Zeitspanne Max. Herzfrequenz	Herzfrequenz Kalorienverbrauch % MHF	Herzfrequenz FVW % MHF
% MHF = % der maximalen Herzfrequenz FVW = Fettverbrennungswert			

D

Sie können die Stoppuhr während der Benützung des Trainingsprogramms nicht benützen!

Anzeige der Trainingsdaten im Intelligenten Trainingsprogramm

Nach Ende des Trainings oder in einer Pause können Sie folgende Daten ablesen.
Drücken Sie dazu wiederholt die Taste **MEM/-**.

DHF Trainingszeit MHF	FVW Kalorienverbrauch % MHF	DHF Zeit innerhalb der gewählten HFL	DHF Zeit unterhalb des unteren HFL	DHF Zeit oberhalb des oberen HFL
DHF = durchschnittliche Herzfrequenz, HFL = Herzfrequenzlimit, FVW = Fettverbrennungswert				

Speichern der Trainingsdaten

Wenn Sie den Timer zurücksetzen, werden folgende Daten automatisch gespeichert: Uhrzeit, Datum, durchschnittliche Herzfrequenz, Trainingszeit, maximale Herzfrequenz, Fettverbrennungswert, Kalorienverbrauch.
Wenn der Speicher voll ist (20 Trainings), erscheint am Display „FULL MEMORY“. Drücken Sie die Tasten **ST/SP/+** oder **MEM/-**, um zwischen „YES“ oder „NO“ zu wählen. Mit „YES“ löschen Sie den ältesten Wert. Bestätigen Sie mit der **SET** Taste. Die neue Eintragung erhält die Nr. 20.

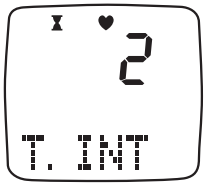
Herzfrequenzalarm

Ist der Herzfrequenzalarm aktiviert, ertönt ein Piepton (im 5-Sekunden-Takt), das Herzsymbol (♥) blinkt und ein Pfeil nach oben bzw. unten zeigt Ihnen, welches Herzfrequenzlimit überschritten wird.

TRAINING IM STOPPUHR-MODUS (CHRONO)

Das Training im Stoppuhr-Modus empfiehlt sich, wenn Sie vorab Ihre Trainingsdauer nicht festlegen wollen, oder wenn Sie die benötigte Zeit für eine bestimmte Trainingseinheit messen wollen. Um alle Funktionen nutzen zu können, müssen Sie auch im Stoppuhr-Modus Ihr Benutzerprofil erstellen:

Einstellungen vornehmen:



1. Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Stoppuhr-Modus aufzurufen.
2. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis der erste Wert in der Anzeige zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie mit den Tasten **ST/SP/+** bzw. **MEM/-** den korrekten Wert ein.
   - Wenn Sie die Tasten gedrückt halten, läuft die Anzeige schnell vor.
4. Drücken Sie die Taste **SET**, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Punkte 3 und 4, um die weiteren Einstellungen vorzunehmen.
6. Reihenfolge der Einstellungen: Trainingsstufe, unteres und oberes Herzfrequenzlimit, Alarm ON/OFF, zu verbrauchende Kalorien, Alarm für verbrauchte Kalorien ON/OFF, Aufwärmzeit (0 – 10 Min.)
7. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Einstell-Modus zu verlassen.

Trainingsprogramm starten

- Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Stoppuhr-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die Taste **ST/SP/+** um das Trainingsprogramm zu starten. Die Zeit wird in min:sek:1/100 angezeigt. Ab 59 Minuten wechselt die Anzeige zu std:min:sek.
- Wollen Sie unterbrechen drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um wieder fortzusetzen, drücken Sie erneut die Taste **ST/SP/+**.
- Um das Training zu beenden, drücken Sie die Taste **ST/SP/+**.
- Um die Stoppuhr wieder zurückzusetzen, halten Sie die Taste **SET** gedrückt.
- Wollen Sie die Aufwärmphase überspringen, drücken Sie die Taste **MEM/-**.

- Der Kalorienverbrauch und Fettverbrennungswert werden während der Aufwärmzeit nicht berechnet. 2 Pieptöne signalisieren das Ende der Aufwärmzeit.
- (♥) blinkt, wenn die Herzfrequenz außerhalb der Limits liegt.
- Sie können das Trainingsprogramm nicht benützen, während die Stoppuhr läuft.
- ⏱ erscheint im Display, wenn die Stoppuhr angezeigt wird, oder „im Hintergrund läuft“.

Trainingsdaten ablesen, während die Stoppuhr läuft:
Drücken Sie wiederholt die Taste **MEM/-** um zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

Herzfrequenz Zeitspanne % MHF	Herzfrequenz Zeitspanne Max. Herzfrequenz	Herzfrequenz Kalorienverbrauch % MHF	Herzfrequenz FVW % MHF
% MHF = % der maximalen Herzfrequenz FVW = Fettverbrennungswert			

D

Anzeige der Trainingsdaten im Stoppuhr-Modus

DHF Trainingszeit MHF	FVW Kalorienverbrauch % MHF	DHF Zeit innerhalb der gewählten HFL	DHF Zeit unterhalb des unteren HFL	DHF Zeit oberhalb des oberen HFL
DHF = durchschnittliche Herzfrequenz, HFL = Herzfrequenzlimit, FVW = Fettverbrennungswert				

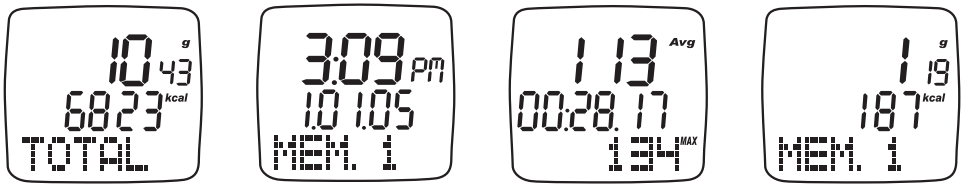
Speichern der Trainingsdaten

Wenn Sie den Timer zurücksetzen, werden folgende Daten automatisch gespeichert: Uhrzeit, Datum, durchschnittliche Herzfrequenz, Trainingszeit, maximale Herzfrequenz, Fettverbrennungswert, Kalorienverbrauch.
Wenn der Speicher voll ist (20 Trainings), erscheint am Display „FULL MEMORY“. Drücken Sie die Tasten **ST/SP/+** oder **MEM/-**, um zwischen „YES“ oder „NO“ zu wählen. Mit „YES“ löschen Sie den ältesten Wert. Bestätigen Sie mit der **SET** Taste. Die neue Eintragung erhält die Nr. 20.

ABRUFEN GESPEICHERTER DATEN (MEMORY)

Ihr SE 119 speichert automatisch bis zu 20 Trainingseinheiten. Das Abrufen der gespeicherten Trainingsdaten ist im Intelligenten Trainingsprogramm und beim Training mit der Stoppuhr gleich.

- Drücken Sie (mehrfach) die Taste **MODE**, um den Speicher-Modus MEMORY aufzurufen.
- Insgesamt verbrauchte Kalorien und Fettverbrennungswert werden angezeigt.
- Um alle Werte zu löschen, halten Sie die Taste **SET** gedrückt.
- Drücken Sie die Taste **ST/SP/+,** um einzelne Trainingsdaten aufzurufen. (MEM.1, MEM.2, ...)
- Drücken Sie die Taste **MEM/-,** um zwischen den Ansichten zu wechseln.



Trainingsdaten löschen:

1. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste **ST/SP/+**, um zwischen „alle“ oder „diese“ Daten löschen zu wählen.
3. Drücken Sie die Taste **SET** um zu bestätigen.
4. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Speicher-Modus zu verlassen.

Hintergrundbeleuchtung

Zur Beleuchtung der Anzeige für ca. 3 Sekunden drücken Sie die ☼-Taste.

Sie funktioniert nicht, wenn (niedriger Batteriestand) angezeigt wird.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Funktionsstörungen/Interferenzen

Drahtlose Pulsuhren können durch Störungen von externen Funkfrequenzen beeinflusst werden. Elektronische Übungsgeräte von Fitness-Clubs, Mobiltelefone, drahtlose Fahrradcomputer, Hochspannungsleitungen o.ä. können ungleichmäßige Sendeimpulse verursachen und dazu führen, dass die Anzeige beim Training „0“ anzeigt.

Beim Training in Gruppen können sich andere Pulssender mit Ihrem Signal überlagern, was eine falsche Pulsanzeige verursacht. Halten Sie daher einen Abstand von ca. 2 Metern zu anderen Sendernutzern ein.

Pflege

Der Herzfrequenzmesser ist gegen Spritzwasser geschützt. Drücken Sie keinesfalls die Tasten der Uhr mit nassen Fingern, im Regen oder unter Wasser, da so Wasser eindringen könnte und einen Kurzschluss erzeugt. Wischen Sie die Uhr und auch den Brustgurt nach jedem Training mit einem leicht feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine scheuernden Materialien und keine Lösungsmittel. Trocknen Sie den Herzfrequenzmesser bevor Sie ihn aufbewahren. Der Senderteil des Brustgurtes darf nicht geknickt oder überdehnt werden.

Hinweise zu den Batterien

Batterien stellen ein Gesundheitsrisiko dar, wenn sie verschluckt werden. Daher sind Batterien und das Gerät unbedingt von Kleinkindern fernzuhalten. Wenn eine Batterie verschluckt wird, ist umgehend ein Arzt aufzusuchen.
Bitte entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, sobald sie verbraucht sind, da sie auslaufen und das Gerät zerstören können.

Die mitgelieferten Batterien dürfen nicht geladen oder durch andere Verfahren reaktiviert werden! Diese Batterien dürfen auch nicht zerlegt, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden!
Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen entsprechend den jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen Ihres Aufenthaltslandes in den dafür vorgesehenen Sammelbehältern entsorgt oder bei entsprechenden Sammelstellen abgegeben werden.

Elektroaltgeräteentsorgung

Elektroaltgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Am Ende des Lebenszyklus ist es daher notwendig, dass Sie das Gerät entsprechend der in Ihrem Aufenthaltsland jeweils gültigen Elektroaltgeräte-Richtlinie gesetzeskonform entsorgen. Die Elektroaltgeräte-Richtlinie setzt die Vorgaben der WEEE-Richtlinie der Europäischen Union in nationales Recht um.

TECHNISCHE DATEN	
Uhr	
Zeitformat	12/24-Stunden Format
Datumsformat	TT/MM/JJ oder MM/TT/JJ
Jahr	2005-2054 (automatischer Kalender)
Alarm	Täglicher Alarm
Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Auflösung	1/100 Sekunde
Trainingsprogramm	
Aufwärmzeit	Benutzerdefiniert, bis 10 Minuten
Trainingszeit	99:59:59 (HH:MM:SS)
Herzfrequenz-Alarm	Akustisch / visuell
Herzfrequenz-Messung	30 – 240 Schläge/Minute
Unteres Herzfrequenz-Limit	30 – 220 Schläge/Minute
Oberes Herzfrequenz-Limit	80 – 240 Schläge/Minute
Kalorienverbrauch	0 – 9,999 kcal
Fettverbrennungswert	0 – 9999 g
Sendereichweite	62,5 cm (25 inch) (geringer bei schwachen Batterien)
Wasserresistenz	
Uhr	Spritzwassergeschützt
Brustgurt	Spritzwassergeschützt
Stromversorgung	
Uhr	1 Lithium-Batterie CR2032, 3V
Brustgurt	1 Lithium-Batterie CR2032, 3V
Gebrauchsbedingungen	
Betriebstemperatur	5°C – 40°C (41°F – 104°F)
Lagertemperatur	-20°C – 70°C (-4°F – 158°F)

Das Gerät trägt ein CE Zeichen und entspricht somit den entsprechenden Europäischen Bestimmungen.

HEART RATE PULSE WATCH SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
USER MANUAL

CONTENTS

INTRODUCTION 4
Included in delivery 4
The functional buttons of the wristwatch monitor 5
LC-Display 5
BATTERY REPLACEMENT 6
WEARING THE CHEST BELT AND WATCH 7
SWITCHING BETWEEN MAIN MODES 8
CLOCK MODE 9
To set the real-time clock 9
2nd time zone 9
Keypad tone 10
ALARM MODE 10
To set the alarm 10
Turning the alarm sound off 10
Activating / deactivating the alarm 10
USER MODE 10
To set the user profile 11
Fitness index 11
THE INTELLIGENT TRAINING PROGRAM (TIMER MODE) 12
Heart rate limits 13
Using the Intelligent Training Program 14
View Intelligent Training Program records 15
Saving records 15
Heart Rate Alert 16
STOPWATCH MODE (CHRONO) 16
View stopwatch records 17
Saving records 17
MEMORY MODE 18
Backlight 18
ADDITIONAL INFORMATION 19
Malfunctions / Interferences 19
Maintenance 19
Precautions with regard to batteries 19
Waste management 19
SPECIFICATIONS 20

GB

INTRODUCTION

We hope you enjoy using your new Heart Rate Monitor SE119.
The heart rate monitor SE 119 is a precision instrument with numerous functions. This device monitors not only your heart rate, but also calorie consumption and fat burning during the exercise. You can design an Intelligent Training Program based on your actual grade of fitness, adapted to your sport and trainings goal.

Included in delivery

- heart rate monitor watch
- chest belt
- bike clamp
- 2 lithium batteries CR 2032– already installed
- instruction manual, guarantee card

Please read the instruction manual of heart rate monitor X-FACT SE 109 thoroughly before use!

PERSONS WITH A PACEMAKER MUST NOT USE THIS DEVICE!

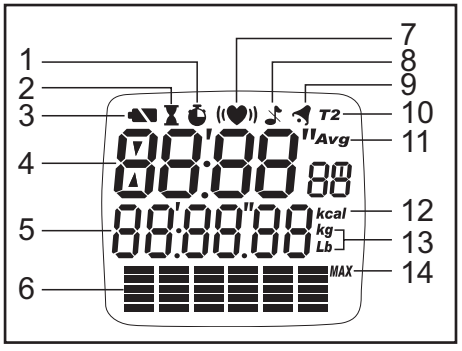
The use of the watch is for sport purposes only and it is not meant to replace any medical advice!

The functional buttons of the wristwatch monitor

1. **MEM/-**: Displays training records; decreases setting value.
2. LC-Display
3. **MODE:** Switches to another display.
4. **ST/SP/+**: Starts / stops timer; increases setting value.
5. : Turns on backlight for 3 seconds.
6. **SET**: Enters setting mode; selects another setting option; displays different information during training

GB

LC-Display



1 : Stopwatch Mode
2 : Timer Mode
3 : Battery status
4 Large display: Shows – current time / alarm time / zone time / menu items / heart rate
5 Small display: Shows - date / mode / stopwatch / sub-menu items
6 : Displays text or % maximum heart rate
7 : Heart rate icon
8 : Keypad tone is OFF
9 : Alarm Mode
10 ***T2*** : Time zone two
11 ***Avg*** : Average heart rate display
12 ***kcal*** : Calorie consumption display
13 ***kg*** /***Lb*** : Body weight unit
14 ***MAX*** : Maximum heart rate display

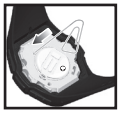
BATTERY REPLACEMENT

Both heart rate monitor and chest strap use 3 volt lithium batteries of the type CR 2032.
If the battery of the heart rate monitor is weak, the low battery icon appears.

To replace the watch battery

1. Using a small screwdriver, remove the four screws that hold the back plate into position.
2. Remove the back plate and set it aside.

3. Using a thin blunt instrument, hook the release catch and lift the clip.
4. Remove the old battery.
5. Insert the new battery with the + side upwards.
6. Replace the battery clip.



7. Reset the watch by inserting a thin metal instrument into the reset hole.
8. Replace the back plate and screws.

We recommend that the battery of the heart rate monitor watch is replaced by a specialist in order to ensure that it remains splash proof!

If the battery of the chest belt is too weak, no signals will be transmitted to the heart rate monitor watch.

To replace the chest belt battery

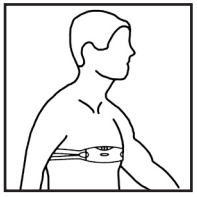
1. Locate the battery compartment on the back of the chest belt.
2. Using a coin twist the compartment lid counter-clockwise until it clicks out of place.
3. Remove the old battery.
4. Insert the new battery with the + side upwards.
5. Replace the battery compartment lid by twisting it clockwise until it is firmly in place.

WEARING THE CHEST BELT AND WATCH

Chest belt

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the watch.

To wear the chest belt

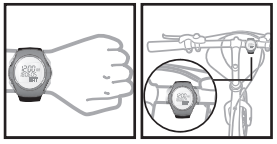


1. Moisten the conductive contact plate on the inside of your chest belt with some drops of water or a conductivity gel for ECG (sold at pharmacies) in order to ensure a good contact.
2. Adjust the elastic belt in a way that it sits strong but comfortable. If the chest belt does not sit tight enough, you may obtain inaccurate readings.
3. Wear the chest belt on naked skin, avoid strongly haired zones of your breast.
4. Apply the chest belt some minutes before you start your training, in order to warm it up to the temperature of your body.

GB

The position of the chest belt has an important influence on its function. Therefore the contact plate has to be positioned under the breast and the sender has to be positioned in the middle of the chest.

Watch



You can wear the receiver watch on your wrist or strap it to a bike or exercise machine.

Transmission signal

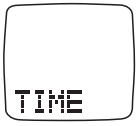
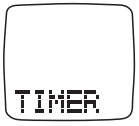
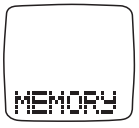
The heart rate chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 centimetres (25 inches).
♥ Flashes, when the watch is receiving a signal from the chest belt.
The signal is weak – the watch heart rate monitor will only show “0”:

- Shorten the distance between the heart rate chest belt and watch.
- Re-adjust the position of the heart rate chest belt.
- Check the conductive pads are moist enough to ensure solid contact.
- Check the batteries. If they are low or exhausted, the range may be less.

If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the heart rate receiver will turn off.

SWITCHING BETWEEN MAIN MODES

There are 6 main modes. Each main mode displays a banner screen telling you, which mode you are entering. After 1 second the banner screen is automatically replaced by the main mode screen. Press **MODE** to switch between the main modes:

Mode	Banner	Main Mode	Mode	Banner	Main Mode
Clock			Timer		
Stopwatch			Memory		
User Profile			Alarm		

The modes are described in the sections that follow.

You cannot run the Timer or Stopwatch at the same time. If you have been using the Timer and do not reset it after use, you will not be able to view the main mode stopwatch screen and vice-versa.

Prompt screens

In some Main Modes and Setting displays a prompt screen will appear, when you press **SET**. Press and hold **SET**, if you wish to enter and proceed with the prompt action or press **MODE** to exit this display.

Screen Display	Prompt Screen	Prompt Action
Clock / Alarm / User Profile Main Mode		Enter Clock / Alarm / User Setting Mode
Timer / Stopwatch - Main Mode		Reset Timer / Stopwatch
Timer / Stopwatch - Setting Mode		Enter Timer / Stopwatch Setting Mode
Memory Main Mode		Delete total calorie and fat burn or individual memory

CLOCK MODE

The real-time clock is the default display for SE 119.

To set the real-time clock

1. Press **MODE** to switch to Clock Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST/SP/+ or MEM/-** to change the setting.
   Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 3 and 4 to change other settings for this mode.
   The setting sequence is 12 / 24 hour clock format, hour, minute, second, date format, year, month and date.
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

2nd time zone

To toggle between time zone 1 and 2, press **ST/SP/+**. Press and hold **ST/SP/+** to change the time zone to **T1** or **T2** permanently. When you set the hour, minute, second, year, month and date in the Clock Setting Mode, you will be setting the permanently selected T1 or T2 time.

Keypad tone

To toggle between keypad tone ON and OFF, press **MEM/-**. ♪, appears when the keypad tone is OFF.

ALARM MODE

To set the alarm

1. Press **MODE** to switch to Alarm Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST/SP/+** or **MEM/-** to set the hour setting.
   Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Press **ST/SP/+** or **MEM/-** to set the minute setting.
6. Press **MODE** to confirm.

Turning the alarm sound off

Press any key to turn the alarm sound off. The alarm will automatically reset itself unless you deactivate it.

Activating / deactivating the alarm

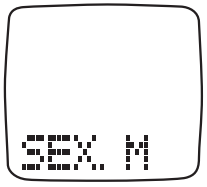
1. Press **MODE** to navigate to Alarm Mode.
2. Press **ST/SP/+** to activate or deactivate the alarm.
3. Press **MODE** to leave Alarm Mode.

appears when the alarm is activated.

USER MODE

To access the full benefits of the watch, set up your user profile before you exercise. This will automatically generate a fitness index. This calculation along with the calorie and fat % burned will help you track your progress over time.

To set the user profile



1. Press **MODE** to switch to User Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST/SP/+** or **MEM/-** to change the setting. Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 3 and 4 to change other settings for this mode. The setting sequence is gender, age, Maximum Heart Rate (MHR), unit for weight, weight, unit for height, height and activity level (0-2).
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Once you complete your user profile a fitness index will appear on the watch. Refer to the „Fitness Index“ section for further information.

You can display and adjust your user profile at any time. To browse the user profile information, press **MEM/-**.

- You must set up your user profile to use the calorie count and fat burn features.

- If the sex or age has been set, the Maximum Heart Rate (MHR) will be updated, as will the upper and lower limit for the target zone for both Timer and Stopwatch Mode.

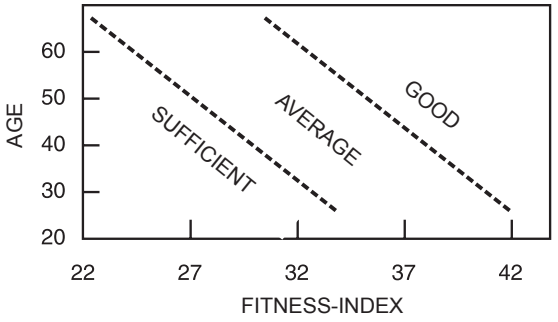
Activity level:

0 Low – You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.
1 Medium – You are engaged in modest physical activity (such as golfing, horseback riding, table tennis, callisthenics, bowling, weight lifting or gymnastics) 2-3 times a week, totalling 1 hour per week.
2 High – You actively and regularly participate in heavy physical exercise (such as running, jogging, swimming, cycling, or skipping rope) or engage in vigorous aerobic exercise (such as tennis, basketball or handball).

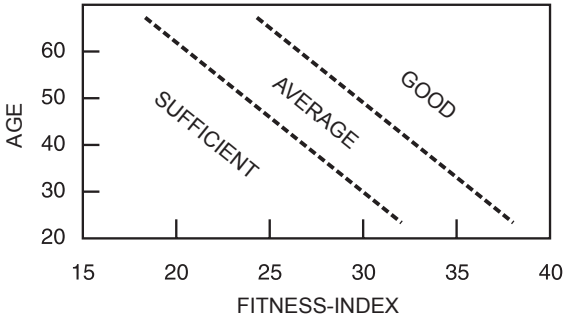
Fitness index

Your fitness index is calculated based on your age, height, weight and sex. This value defines your „aerobic fitness“, i.e. your capacity to do aerobic exercise. The value is dependent and limited by the ability of your body, to transport oxygen into the muscles during the exercise. In general the fitness index is between 13 and 53, depending on the age. The higher the value, the better is your physical fitness.
Please study the following diagrams.

FITNESS-INDEX FOR MEN



FITNESS-INDEX FOR WOMEN



View Fitness Index.

Press **MODE** to navigate to the User Mode to display your fitness index.

THE INTELLIGENT TRAINING PROGRAM (TIMER MODE)

The Intelligent Training Program enables you to complete exercise cycles effectively. It will guide you from a warm up to the end of your exercise program. In addition to monitoring your heart rate and alerting you whenever you fall out of the range for the selected upper / lower heart rate limit, the program allows you to check the calories consumed and the percentage of fat burned.

Different activities exercise the body in different ways and help you to achieve a variety of fitness goals. To accommodate this the Intelligent Training Program can be set to suit different exercise activities. For example, if you are running, your settings are likely to differ from those you would use when undertaking a weight training activity.

Also, the time you require to warm-up and complete an exercise will vary. That is why you can change the warm-up and exercise countdown time to suit you.

- Once you have set your user profile, your lower and upper heart rate limit will be set automatically. However, you can manually change your upper and lower heart rate limit if the automatic setting does not suit you. If you change the training intensity level your upper / lower and maximum heart rate will automatically be updated.

- Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

Training intensity levels.

Training intensity		MHF%	Description
1	Health Maintenance	60 - 70%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
2	Aerobic Exercise	70 - 80%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories, and can be maintained for a long period of time.
3	Anaerobic Exercise	80 - 90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.
MHF = Maximum Heart Rate			

Heart rate limits

Before you begin any exercise program and to achieve maximum health benefits from your workout, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR)
- Lower heart rate limit
- Upper heart rate limit

To determine your exact heart rate limits consult your physician or trainer.

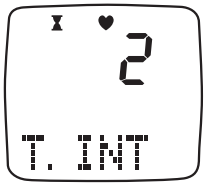
To manually calculate your own heart rate limits, follow the instructions below:

MHF	Lower Limit	Upper Limit
Male MHR = 220 - age	MHR x lower target activity %. E.g. Target activity is 0 Lower Limit = MHR x 60%	MHR x upper target activity %. E.g. Target activity is 0 Upper Limit = MHR x 70%
Female MHR = 230 - age		

Using the Intelligent Training Program

You cannot use the Intelligent Training Program if you are running the stopwatch.

Settings:



1. Press **MODE** to switch to Timer Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting.
   Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 3 and 4 to change other settings for this mode.
6. The setting sequence is training intensity, lower and upper heart rate limit, alert ON / OFF, target calorie value, target calories alert ON / OFF, timer hour, timer minute, timer second and warm-up time (0-10 mins).
7. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Starting the exercising program:

- Press the button **MODE**, if necessary several times, until TIMER is displayed.
- Press the button **ST/SP/+,** in order to start the exercising program. The time of exercise is counted down.
- At the end of each countdown period you will hear 2 beeps.
- If you want to skip warm up press **MEM/-**.
- Press the button **ST/SP/+** , if you want to interrupt or to finish the exercising program earlier. The time is stopped. Press **ST./SP./+** again to continue.
- After you finished the training, press **SET** for 2 seconds to reset the timer!

appears when you are in the timer display, or when timer is running in the background.

The calories and fat burned will not be counted during the warm-up. When the target calorie number is reached an alert will sound and the target calorie amount will display for 5 seconds.

(♥) will flash when you exceed your upper or lower heart rate limit.

View data while Intelligent Training Program is running:

During the training period, press **MEM/-** to toggle between the following screen displays:

Heart Rate Timer % MHR	Heart Rate Timer Maximum Heart Rate	Heart Rate Calories % MHR	Heart Rate Fat Burned % MHR
% MHR = % Maximum Heart Rate			

You cannot use the stopwatch if you are running the Intelligent Training Program.

GB

View Intelligent Training Program records

When the Intelligent Training Program has been paused or completed, press **MEM / -** to view the following records:

Average Heart Rate Training Time MHR	Fat Burned Calories % MHR	Average Heart Rate In Zone Time (time spent without exceeding your upper or lower HR limit)	Average Heart Rate Below Zone Time (time spent exceeding your lower HR limit)	Average Heart Rate Above Zone Time (time spent exceeding your upper HR limit)
MHR = Maximum Heart Rate, HR = Heart Rate				

Saving records

When you reset the Intelligent Training Program, the watch will automatically save the time and date of your training session, average heart rate, exercise time, max. heart rate, and fat and calories burned.

If the memory is full, the display will show „FULL MEMORY“. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to toggle between the YES or NO delete screens. Press **SET** to confirm. The memory works on a first in, first out basis. For example, the oldest memory (i.e. no.1) will be deleted and the latest memory will become record no.20.

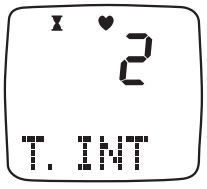
Heart Rate Alert

When the heart rate alert is activated, a sound alert (every 6 seconds), and flashing heart rate reading and up or down arrow will appear on the display to show which heart rate limit you have surpassed.

STOPWATCH MODE (CHRONO)

The stopwatch watch function is particularly beneficial to use when you are unsure how long your activity will take, or when you want to measure the time it takes to complete a task and your performance over that time. To get the most out of your stopwatch function complete your user profile. If you have not completed the user profile you will be unable to use the calorie and fat burn function.

To set the stopwatch:



1. Press **MODE** to switch to Stopwatch Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST/SP/ +** or **MEM/-** to change the setting.
   - Hold to speed through the options.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat steps 3 and 4 to change other settings for this mode.
6. The setting sequence is training intensity, lower and upper heart rate limit, alert ON / OFF, target calorie value, target calories alert ON / OFF and warm-up time (0-10 mins).
7. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Starting the exercise

- Press the button **MODE**, if necessary several times, in order to recall the display of stopwatch (CHRONO)
- Press the button **ST/SP/+** in order to start. The exercise time is counted upwards. The exercise time is displayed in min : sec : 1/100. After 59 minutes in hour : min : sec.
- Press the button **ST/SP/+**, if you want to interrupt. The time is stopped. Press **ST/SP/+** again to continue.
- To stop the training press **ST/SP/+**.
- After you finished the training, press **SET** for 2 seconds to reset stopwatch!
- If you want to skip warm up press **MEM/-**.

- The calories and fat burned will not be counted during the warm-up. 2 beeps will signal the end of the warm-up session.
- will flash when you exceed your upper or lower heart rate limit.
- You cannot use the Intelligent Training Program if you are running the stopwatch.
- appears when you are in the stopwatch display, or when stopwatch is running in the background.

View data while stopwatch is running:

During the training period, press **MEM/-** to toggle between the following screen displays:

Heart Rate Timer % MHR	Heart Rate Timer Maximum Heart Rate	Heart Rate Calories % MHR	Heart Rate Fat Burned % MHR
% MHR = % Maximum Heart Rate			

View stopwatch records

GB

Average Heart Rate Training Time MHR	Fat Burned Calories % MHR	Average Heart Rate In Zone Time (time spent without exceeding your upper or lower HR limit)	Average Heart Rate Below Zone Time (time spent exceeding your lower HR limit)	Average Heart Rate Above Zone Time (time spent exceeding your upper HR limit)
MHR = Maximum Heart Rate, HR = Heart Rate				

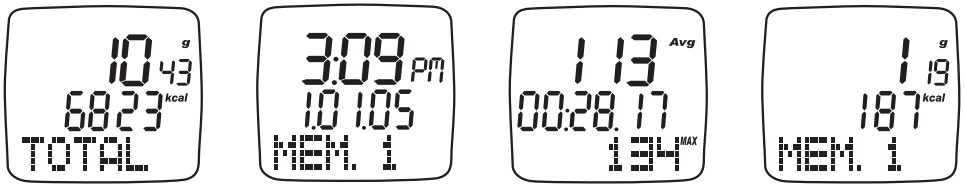
Saving records

When you reset the stop watch, the watch will automatically save the time and date of your training session, average heart rate, exercise time, max. heart rate, and fat and calories burned.
If the memory is full, the display will show „FULL MEMORY“. Press **ST/SP/+** or **MEM/-** to toggle between the YES or NO delete screens. Press **SET** to confirm. The memory works on a first in, first out basis. For example, the oldest memory (i.e. no.1) will be deleted and the latest memory will become record no.20.

MEMORY MODE

The watch automatically records the timer and stopwatch training sessions and stores up to 20 sessions. The recall of stored data is the same in the Intelligent Training Program and the training with stopwatch.

- Press **MODE** to switch to Memory Mode
- View total calorie and fat burn.
- Press and hold **SET** to clear the total calorie and fat burn.
- Press **ST/SP/+** to view the next memory record (i.e. MEM.1, MEM.2 etc).
- Press **MEM/-** to toggle between memory displays.



To delete memory records:

1. Press and hold **SET**.
2. Press **ST/SP/+** to toggle between single or whole memory delete options.
3. Press **SET** to confirm.
4. Press **MODE** to exit.

Backlight

To turn the backlight on for 3 seconds, press ☼.

The backlight does not work, when the low battery icon is shown.

ADDITIONAL INFORMATION

Malfunctions / Interferences

Wireless heart rate monitors can be influenced by external radio frequencies. Electronic exercise devices in fitness clubs, mobile phones, wireless bicycle computers, high tension lines or similar can cause interferences in transmitting signals. For this reason the display might show „0“ during your training.

When exercising in groups the signals from other heart rate monitors can overlap and cause an incorrect heart rate display. If you want to receive correct signals of your heart rate monitor, please keep a distance of about 2 meters from other users of transmitters.

Maintenance

Unless a button is pressed, the heart rate monitor watch is splash proof. Avoid pressing the keys with wet fingers, under water, or in heavy rain, as this may allow water to gain entry into the electrical circuitry. Clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Use a soft, slightly moistened cloth. Never store the products when wet. Wipe watch and chest strap with a moistened cloth, if necessary. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. After cleaning the chest strap must be wiped dry in order to avoid premature discharging of the battery. Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.

Precautions with regard to batteries

Batteries can be highly-dangerous, if swallowed Therefore it is necessary to keep the batteries and the appliance out of reach of small children. If a battery has been swallowed, seek medical advice immediately.
Always remove batteries as soon as they are empty, as they might leak and cause damage.

The batteries provided must not be charged or re-activated by any other means! They must not be dismantled, thrown into fire or short-circuited!
Batteries need to be disposed off properly. For this purpose, shops selling batteries provide special containers for environmentally-friendly disposal. Furthermore, empty batteries will be taken back at public waste collection points.

Waste management

At the end of the life cycle of the heart rate monitor please make sure, that it is disposed off properly. The waste management of this unit has to be in line with the national law transferring the WEEE-directive of the European Union into national law of the country where you are living.

SPECIFICATIONS

Clock	
Time format	12 hr / 24 hr
Date format	DD / MM or MM / DD
Year format	2005-2054 (auto-calendar)
Alarm	Daily alarm
Stopwatch	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolution	1/100sec
Intelligent Training Program	
Warm-up timer	User-selectable up to 10 mins
Exercise timer	99:59:59 (HH:MM:SS)
Heart rate (HR) alarm	Sound / visual
HR measuring range	30-240 bpm (beats per minute)
Lower HR settable range	30-220 bpm (beats per minute)
Upper HR settable range	80-240 bpm (beats per minute)
Calories calculation	0-9,999 kcal
% fat burning calculation	0-9999 grams
Transmission Range	62.5 cm (25 inches) – may decrease with low battery
Water resistant	
Watch	Splash proof
Chest belt	Splash proof
Power	
Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
Chest belt	1 x CR2032 3V lithium battery
Operating environment	
Operation temperature	5°C-40°C (41°F-104°F)
Storage temperature	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

The device is labelled with a CE mark and therefore conforms to the respective European standards.

PULSÓMETRO SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
INSTRUCCIONES DE USO

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 4
Embalaje de envío: 4
Teclas de función del reloj pulsómetro 5
Pantalla LCD 5
CAMBIO DE LAS PILAS 6
USO DE LA CORREA PECTORAL Y EL RELOJ 7
ALTERNANCIA ENTRE LOS MODOS DE FUNCIONAMIENTO 8
INDICADOR EN MODO DE RELOJ 9
Ajuste de fecha y hora 9
Segunda zona horaria 9
Activación y desactivación de los sonidos de las teclas 10
MODO DE ALARMA 10
Ajuste de la hora de alarma 10
Desconexión del tono de alarma 10
Activación y desactivación de la alarma 10
MODO DE USUARIO 10
Ajuste del perfil de usuario 11
Nivel de estado físico 11
PROGRAMA DE EJERCICIOS INTELIGENTE (TIMER) 12
Límites de pulso 13
Realización de actividad física con el programa de ejercicios inteligente 14
Indicador de datos de la actividad física en el programa de ejercicios inteligente 15
Almacenamiento de los datos de la actividad física 15
Alarma de pulso 16
EJERCICIOS EN MODO DE CRONÓMETRO (CHRONO) 16
Indicador de los datos de la actividad física en modo de cronómetro 17
Almacenamiento de los datos de la actividad física 17
OBTENCIÓN DE DATOS ALMACENADOS (MEMORY) 18
Iluminación de fondo 18
INFORMACIÓN ADICIONAL 19
Fallos en el funcionamiento e interferencias 19
Mantenimiento 19
Advertencias sobre las pilas 19
Desecho de aparatos eléctricos antiguos 19
DATOS TÉCNICOS 20

INTRODUCCIÓN

Le agradecemos que se haya decidido por el pulsómetro SE 119.
Este modelo, SE 119, es un aparato de gran precisión que presenta numerosas funciones. No sólo controla el pulso, sino también el consumo de calorías y grasas durante la actividad física. Le permite crear un programa de ejercicios inteligente basado en su estado físico actual, apropiado para la disciplina deportiva que practique y adaptada a su objetivo deportivo.

Embalaje de envío:

- monitor de pulsera para la muñeca,
- correo pectoral para la medición del pulso,
- soporte para la bicicleta,
- 2 pilas de litio CR 2032 , ya instaladas, e
- instrucciones de uso.

Lea detenidamente las instrucciones de uso antes de su utilizar el aparato para evitar daños en éste y fallos de funcionamiento.

QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO EL USO DE ESTE APARATO PARA LAS PERSONAS CON MARCAPASOS.

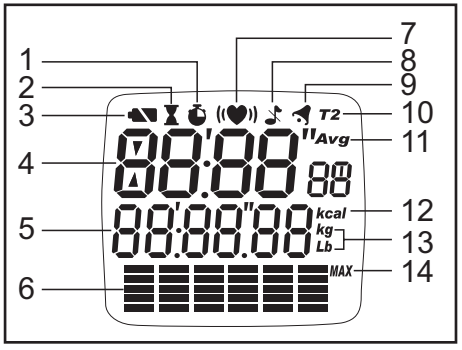
El pulsómetro está diseñado sólo para fines deportivos y no sustituye a ningún dispositivo médico.

Teclas de función del reloj pulsómetro

1 Tecla **MEM/-**: recupera los datos de la actividad física almacenados.
2 Pantalla LCD
3 Tecla **MODE**: Permite pasar de un modo de funcionamiento a otro.
4 Tecla **ST/SP/+**: inicia el programa de ejercicios, el cronómetro y el temporizador; y permite modificar los valores de configuración en el modo de ajuste.
5 Tecla ☼: permite activar la iluminación de la pantalla.
6 Tecla **SET**: permite acceder al modo de ajuste; muestra el siguiente ajuste; proporciona información durante la actividad física.

E

Pantalla LCD



1 ⏱: modo de cronómetro.
2 ⧗: modo de temporizador.
3 ▰: estado de las pilas.
4 Indicador grande: muestra la hora, la hora de la alarma, los puntos del menú y el pulso.
5 Indicador pequeño: muestra la fecha, el cronómetro y los subpuntos del menú.
6 ▮▮▮▮▮▮: muestra texto o el porcentaje de pulso máximo.
7 ((♥)): indicador del pulso.
8 ♪: sonido de las teclas desactivado.
9 ◢: modo de alarma.
10 ***T2*** : Segunda zona horaria
11 ***Avg*** : muestra el pulso medio.
12 ***kcal*** : muestra el consumo de calorías.
13 ***kg*** /***Lb*** : unidad de peso.
14 ***MAX*** : muestra el pulso máximo.

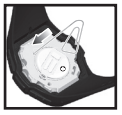
CAMBIO DE LAS PILAS

Utilice pilas de litio del tipo 2032, 3 V para la correa pectoral y el pulsómetro.
En el indicador aparecerá el símbolo de las pilas cuando la pila del reloj se esté agotando.

Cambio de la pila del reloj:

1. Utilice un destornillador de estrella pequeño para extraer los cuatro tornillos de la parte posterior.
2. Retire la placa posterior.

3. Utilice una herramienta fina y roma para liberar el dispositivo de apriete y la sujeción.
4. Extraiga la pila usada.
5. Introduzca una pila nueva con el polo positivo hacia arriba.
6. Fije la pila de nuevo.



7. Pulse la tecla de reinicio con un objeto fino y afilado (un clip, por ejemplo).
8. Coloque la placa posterior y atornille los tornillos.

Se recomienda que un técnico especializado cambie la pila para garantizar la estanqueidad.

Si la pila de la correa pectoral se está agotando, ya no se envían señales al reloj.

Cambio de la pila de la correo emisora:

1. El compartimento de la pila se encuentra en la parte posterior de la correa pectoral.
2. Abra la tapa del alojamiento de la pila con una moneda, girándola hacia la izquierda.
3. Extraiga la pila gastada.
4. Introduzca una pila nueva con el polo positivo hacia arriba. Sujete la pila nueva con un paño para no reducir su carga.

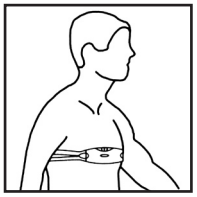
5. Cierre el alojamiento de la pila.

USO DE LA CORREA PECTORAL Y EL RELOJ

Correa pectoral

La correa pectoral se utiliza para medir el pulso y enviar los valores de medición al reloj.

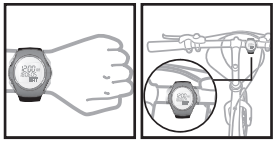
Colocación de la correa pectoral



1. Humedezca los electrodos de la parte interior de la correa con un poco de agua o gel conductor (de venta en farmacias) para garantizar que se adhiere al cuerpo adecuadamente.
2. Coloque la cinta elástica de manera que la correa permanezca ajustada y usted se encuentre cómodo. Si se deja demasiado suelta podrían obtenerse resultados imprecisos en el proceso de medición.
3. Colóquese la correa en contacto directo con la piel y evite colocarla en zonas con mucho vello.
4. Colóquese la correa un poco antes de comenzar la actividad física para que se adapte a su temperatura corporal.

Dado que el funcionamiento de la correa depende fundamentalmente de dónde se coloque, las mujeres deben colocarse las superficies de contacto debajo del pecho y los hombres bajo los músculos del pecho. El dispositivo emisor debe colocarse en el centro del pecho.

Reloj



Puede llevar el reloj en la muñeca o, gracias al soporte para la bicicleta, puede colocarlo en su aparato de ejercicios o en la bicicleta.

Transmisión de señales:

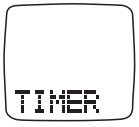
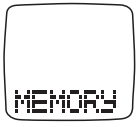
El alcance de la transmisión es de alrededor de 62,5 cm (25 in). El símbolo ♥ parpadea en el reloj cuando éste recibe una señal de la correa pectoral. Si no recibe ninguna señal o la que recibe es muy débil (el reloj muestra “0”):

- Acorte la distancia entre la correa pectoral y el reloj.
- Compruebe la ubicación de la correa pectoral.
- Compruebe que los contactos están húmedos.
- Compruebe las pilas.

Si el reloj no recibe ninguna señal de pulso en cinco minutos, pase al modo de reposo donde aparecerá la hora normal.

ALTERNANCIA ENTRE LOS MODOS DE FUNCIONAMIENTO

El aparato dispone de seis modos de funcionamiento. Pulse la tecla **MODE** para cambiar de uno a otro. Aparecerá la “pantalla de inicio” que muestra en que modo se encuentra. Después de un segundo aproximadamente la pantalla cambia para mostrar la vista del modo elegido.

Modo	Página de inicio	Vista	Modo	Página de inicio	Vista
Reloj			Temporizador		
Cronómetro			Memoria		
Usuario			Alarma		

Se muestra una descripción más precisa de los modos de funcionamiento a lo largo de las instrucciones de uso.

No se pueden utilizar el cronómetro y el temporizador al mismo tiempo. Si después de utilizarlo no restablece el temporizador a cero, el cronómetro no se mostrará y viceversa.

Presentación del menú:

En algunos modos de funcionamiento o ajuste, aparece una pantalla que solicita la introducción de datos si presiona la tecla **SET**. Mantenga pulsada la tecla **SET** para confirmar la acción indicada. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este indicador.

Modo de funcionamiento	Pantalla de introducción de datos	Acción
Modo de reloj, alarma o usuario		Introducción de datos en el modo de funcionamiento correspondiente
Modo de cronómetro o temporizador		Restablecimiento del temporizador o el cronómetro
Modo de ajuste del cronómetro o temporizador		Acceso al modo de ajuste del temporizador o el cronómetro
Modo de memoria		Borrado del contenido de la memoria (por líneas o por completo)

INDICADOR EN EL MODO DE RELOJ

El reloj de hora real es el ajuste estándar del SE 119.

Ajuste de fecha y hora

1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de reloj.
2. Mantenga la tecla **SET** pulsada, hasta que comience a parpadear el primer valor del indicador.
3. Ajuste el valor correcto con las teclas **ST/SP/+** o **MEM/-**.
   El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
5. Repita los puntos 3 y 4 para realizar los demás ajustes. Orden de los ajustes: formato de 12 ó 24 horas: horas, minutos y segundos, Formato de fecha: año, mes y día
6. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Segunda zona horaria

Para cambiar de la primera a la segunda zona horaria, pulse la tecla **ST/SP/+**.
Mantenga pulsada la tecla **ST/SP/+** y realice un ajuste permanente de **T1** o **T2**.
Cuando realiza ajustes en modo de ajustes, se cambia la zona horaria de forma permanente.

Activación y desactivación de los sonidos de las teclas

Para activar o desactivar el sonido de las teclas, pulse la tecla **MEM/-**. En la pantalla se muestra ♪ cuando el sonido de las teclas está desactivado.

MODO DE ALARMA

Ajuste de la hora de alarma

1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de alarma.
2. Mantenga pulsada la tecla **SET** hasta que el indicador de las horas comience a parpadear.
3. Ajuste la hora que desee con la ayuda de la tecla **ST/SP/+** o **MEM/-**.
   El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Confírmelo con la tecla **SET**. El indicador de los minutos parpadeará.
5. Ajuste los minutos que desee con la tecla **ST/SP/+** o **MEM/-**.
6. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Desconexión del tono de alarma

Pulse cualquier tecla para desconectar el tono de alarma. La alarma permanece conectada hasta que usted la desconecte.

Activación y desactivación de la alarma

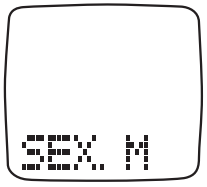
1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de alarma.
2. Pulse la tecla **ST/SP/+** para activar o desactivar la alarma.
3. Pulse la tecla **MODE** para dejar este modo de alarma.

se muestra en la pantalla cuando la alarma está desconectada.

MODO DE USUARIO

Para poder utilizar el pulsómetro por completo, introduzca su perfil de usuario antes de comenzar la actividad física. Estos datos crean de manera automática un nivel de estado físico. Este cálculo junto con el porcentaje de consumo de calorías y grasa le ayuda a seguir su progreso en el transcurso del tiempo.

Ajuste del perfil de usuario



1. Pulse varias veces la tecla **MODE** hasta que aparezca USER.
2. Mantenga la tecla **SET** pulsada, hasta que comience a parpadear el primer valor del indicador.
3. Ajuste el valor correcto con las teclas **ST/SP/+** o **MEM/-**.
   - El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
5. Repita los puntos 3 y 4 para realizar los demás ajustes. Orden de los ajustes: sexo, edad, pulso máximo, unidad de peso, peso, unidad de longitud, altura y nivel de la actividad (0-2).
6. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Cuando haya terminado de introducir el perfil de usuario, aparecerá su nivel de estado físico. Si desea obtener más información al respecto consulte la sección “Nivel de estado físico“.

Puede comprobar y modificar el perfil de usuario almacenado en cualquier momento. Pulse la tecla **MEM/-** para acceder a los valores ajustados.

- Sólo puede utilizar las funciones de consumo de calorías y de porcentaje de pérdida de grasa, si ha creado un perfil de usuario.
- Cuando ha introducido el sexo y la edad, se determina el pulso máximo y se calcula el límite superior e inferior de pulso. Estos valores se aplican al programa de ejercicios y al modo de cronómetro.

Niveles de actividad:

0 bajo: normalmente no practica deporte.

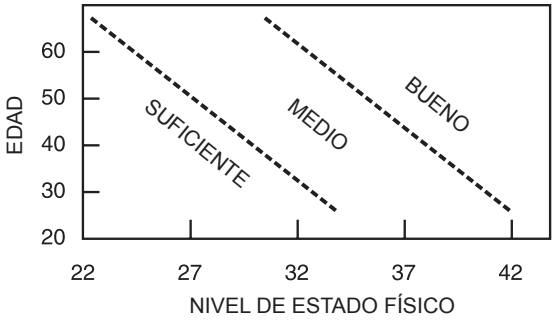
1 medio: realiza actividades físicas (como gimnasia, ping pong, bolos, jardinería o actividades similares) de dos a tres veces por semana durante una hora aprox.

2 alto: practica deporte de manera periódica y con un nivel exigente (como footing, natación, ciclismo , tenis o deportes similares).

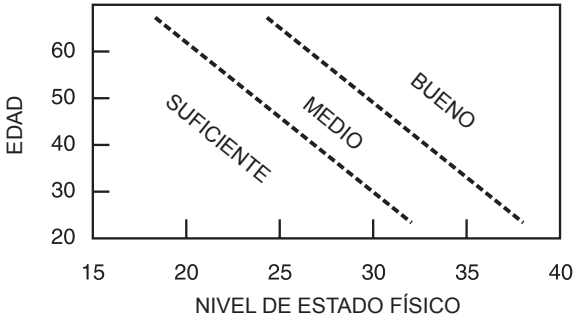
Nivel de estado físico

El nivel de estado físico se calcula en función de los valores relativos a la edad, altura, peso y sexo. Con este valor se define el estado físico aeróbico, es decir, la capacidad de una persona para realizar deportes que requieren cierta resistencia. Este valor depende y está limitado por la capacidad corporal, ya que durante la actividad física se envía oxígeno a los músculos. En general, oscila entre 13 y 53, en función de la edad. Cuanto más elevado sea el valor, mejor forma física tiene el usuario. Tenga en cuenta los dos diagramas siguientes.

NIVEL DE ESTADO FÍSICO PARA HOMBRES



NIVEL DE ESTADO FÍSICO PARA MUJERES



Indicador del nivel de estado físico:

Pulse la tecla **MODE** para acceder al modo de usuario y ver el nivel de estado físico.

PROGRAMA DE EJERCICIOS INTELIGENTE (TIMER)

El programa de ejercicios inteligente le permite organizar sus ejercicios para que sean más efectivos. Regula desde el calentamiento hasta el final de la actividad física. Controla el pulso y le avisa cuando éste se sale de los límites establecidos. Además, calcula el consumo de calorías y el porcentaje de grasas que quema.

Las distintas actividades ejercitan su cuerpo de manera diferente y le permiten alcanzar varios objetivos de actividad física. Por eso, el programa de ejercicios inteligente puede adaptarse a diferentes modalidades deportivas. Por ejemplo, los ajustes son diferentes cuando corre o cuando practica con pesas.

Como también serán diferentes el tiempo de calentamiento y el de finalización de una actividad física. Por eso puede establecer estos periodos de forma individual.

- Cuando ha introducido su perfil de usuario, el SE 119 calcula de manera automática el límite de pulso superior e inferior, que usted puede modificar de forma manual. Cuando modifique los niveles de intensidad del ejercicio se modificarán también los límites de pulso de manera automática.

- Consulte con su médico el programa de ejercicios que debe realizar antes de comenzarlo.

Niveles de intensidad del ejercicio

Intensidad del ejercicio		MHF%	Descripción
1	Fortalecimiento de la salud	60 - 70%	Intensidad baja. Para principiantes o para fortalecer el sistema cardiovascular.
2	Ejercicio aeróbico	70 - 80%	Aumenta la musculatura y mejora la resistencia. El cuerpo se ejercita en la capacidad de consumo de oxígeno, se queman más calorías y, de esta manera, podrá realizar actividades físicas durante más tiempo.
3	Ejercicio anaeróbico	80 - 90%	Para deportistas de competición que deseen desarrollar la fuerza y aumentar la velocidad. El cuerpo se ejercita con carencia de oxígeno. Este tipo de ejercicios sólo se pueden llevar a cabo durante breves periodos de tiempo.
MHF = porcentaje de pulso máximo			

Límites de pulso

Antes de comenzar la actividad física debe conocer los siguientes valores para conseguir un aprovechamiento sano:
- Pulso máximo (MHF)
- Límite superior de pulso
- Límite inferior de pulso

Para determinar el pulso máximo con exactitud, consulte a su médico o entrenador.

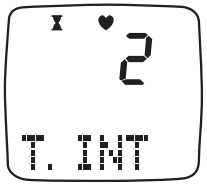
También puede calcular sus límites de pulso con las siguientes fórmulas

MHF	Límite inferior de pulso	Límite superior de pulso
Hombres: MHF = 220 - edad	MHF x el porcentaje de pulso mínimo de su nivel de actividad física Por ejemplo: con el nivel de actividad física 1 límite inferior = MHF x 60 %	MHF x el porcentaje de pulso máximo de su nivel de actividad física Por ejemplo: con el nivel de actividad física 1 límite superior = MHF x 70 %
Mujeres: MHF = 230 - edad		

Realización de actividad física con el programa de ejercicios inteligente

El programa de ejercicios inteligente sólo funciona si el valor del cronómetro se ha restablecido.

Realización de ajustes:



1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de temporizador (TIMER).
2. Mantenga la tecla **SET** pulsada, hasta que comience a parpadear el primer valor del indicador.
3. Ajuste el valor correcto con las teclas **ST/SP/+** o **MEM/-**.
   El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
5. Repita los puntos 3 y 4 para realizar los demás ajustes.
6. Orden de los ajustes: nivel de actividad física, límites inferior y superior de pulso, alarma activada o desactivada, calorías que se deben consumir, alarma para las calorías consumidas activada o desactivada, horas de actividad física, minutos de actividad física, segundos de actividad física y periodo de calentamiento (0-10 min).
7. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Inicio del programa de ejercicios.

- Pulse (varias veces) la tecla **MODE** hasta que aparezca TIMER.
- Pulse la tecla **ST/SP/+** para iniciar el programa de ejercicios. La duración de la actividad física se contará hacia atrás.
- Cuando finalice el tiempo de calentamiento y la duración de los ejercicios sonará un pitido.
- Si desea saltarse el periodo de calentamiento, pulse la tecla **MEM/-**.
- Si desea interrumpir el ejercicio o detenerlo antes de tiempo, pulse la tecla **ST/SP/+**; para continuar, pulse de nuevo la tecla **ST/SP/+**.
- Cuando termine el ejercicio, mantenga pulsada la tecla **SET** para restablecer el temporizador.

Aparece en la pantalla cuando se muestra el temporizador o se ejecuta en segundo plano.

El consumo de calorías y el de valor de grasa no se calculan durante el calentamiento. Cuando se alcanza el número de calorías gastadas, suena un pitido y el número de calorías se muestra durante cinco segundos.

parpadea, cuando el pulso se encuentra fuera de los límites.

Lectura de los datos de la actividad física durante el funcionamiento del programa de ejercicios inteligente:
Pulse la tecla **MEM/-** varias veces, para alternar entre los siguientes indicadores:

Pulso Lapso de tiempo % MHF	Pulso Lapso de tiempo Pulso máximo	Pulso Consumo de calorías % MHF	Pulso FVW % MHF
% MHF = % Porcentaje de pulso máximo; FVW = Valor de consumo de grasas			

❗ No se puede usar el cronómetro durante el funcionamiento del programa de ejercicios.

Indicador de datos de la actividad física en el programa de ejercicios inteligente

E

Puede leer los siguientes datos al final de la actividad física o durante un descanso.
Para ello pulse la tecla **MEM/-** varias veces.

DHF Duración de la actividad física MHF	FVW Consumo de calorías % MHF	DHF Intervalo de tiempo dentro del límite de pulso (HFL)	DHF Intervalo de tiempo por debajo del límite de pulso (HFL)	DHF Intervalo de tiempo por encima del límite de pulso superior (HFL)
DHF = Pulso medio, HFL = Límite de pulso superior, FVW = Valor de consumo de grasas				

Almacenamiento de los datos de la actividad física

Cuando restablezca el temporizador, los siguientes datos se almacenan de manera automática: hora, fecha, pulso medio, duración de la actividad física, pulso máximo, valor de consumo de grasa y consumo de calorías.
Cuando la memoria está llena (20 ejercicios), se muestra el mensaje "FULL MEMORY" en la pantalla. Pulse las teclas **ST/SP/+** o **MEM/-**, para elegir entre "YES" y "NO". Si elige "YES" se borra el valor más antiguo. Confirme que desea borrarlo con la tecla **SET**. La nueva entrada recibe el número 20.

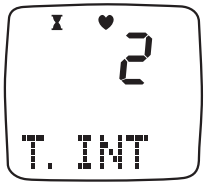
Alarma de pulso

Si la alarma de pulso está activada, suena un pitido (en un compás de cinco segundos), el símbolo del corazón (♥) parpadea y aparece una flecha hacia arriba o hacia abajo que le muestra el límite de pulso que rebasa.

EJERCICIOS EN MODO DE CRONÓMETRO (CHRONO)

Se recomienda realizar actividad física con el modo de cronómetro cuando no desea fijar la duración del ejercicio o cuando desea medir el periodo de tiempo necesario para una actividad determinada. Para poder utilizar todas las funciones, debe crear su perfil de usuario también en el modo de cronómetro:

Realización de ajustes:



1. Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de cronómetro.
2. Mantenga la tecla **SET** pulsada, hasta que comience a parpadear el primer valor del indicador.
3. Ajuste el valor correcto con las teclas **ST/SP/+** o **MEM/-**.
   - El indicador avanzará rápidamente si mantiene pulsada la tecla.
4. Pulse la tecla **SET** para confirmar y pasar al siguiente ajuste.
5. Repita los puntos 3 y 4 para realizar los demás ajustes.
6. Orden de los ajustes: nivel de actividad física, límites inferior y superior de pulso, alarma activada o desactivada, calorías que se deben consumir, alarma para las calorías consumidas activada o desactivada y periodo de calentamiento (0-10 min).
7. Pulse la tecla **MODE**, para dejar este modo de ajuste.

Inicio del programa de ejercicios

- Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo de cronómetro.
- Pulse la tecla **ST/SP/+** para iniciar el programa de ejercicios. El tiempo se muestra en min:s:1/100. A partir de 59 minutos, el indicador se cambia a h:min:s.
- Si desea interrumpir el ejercicio pulse la tecla **ST/SP/+**; para continuar, pulse de nuevo la tecla **ST/SP/+**.
- Para finalizar la actividad física pulse la tecla **ST/SP/+**.
- Para restablecer el cronómetro mantenga pulsada la tecla **SET**.
- Si desea saltarse el periodo de calentamiento, pulse la tecla **MEM/-**.

- El consumo de calorías y el de valor de grasa no se calculan durante el calentamiento. Dos pitidos indican el final del periodo de calentamiento.
- (♥) parpadea, cuando el pulso se encuentra fuera de los límites.
- No puede utilizar el programa de ejercicios cuando el cronómetro está funcionando.
- ⏱ aparece en la pantalla cuando se muestra el temporizador o se ejecuta en segundo plano.

Lectura de datos de la actividad física durante el funcionamiento del cronómetro

Pulse la tecla **MEM/-** varias veces, para alternar entre los siguientes indicadores:

Pulso Lapso de tiempo % MHF	Pulso Lapso de tiempo Pulso máximo	Pulso Consumo de calorías % MHF	Pulso FVW % MHF
% MHF = % Porcentaje de pulso máximo; FVW = Valor de consumo de grasas			

Indicador de los datos de la actividad física en modo de cronómetro

DHF Duración de la actividad física MHF	FVW Consumo de calorías % MHF	DHF Intervalo de tiempo dentro del límite de pulso (HFL)	DHF Intervalo de tiempo por debajo del límite de pulso (HFL)	DHF Intervalo de tiempo por encima del límite de pulso superior (HFL)
DHF = Pulso medio, HFL = Límite de pulso superior, FVW = Valor de consumo de grasas				

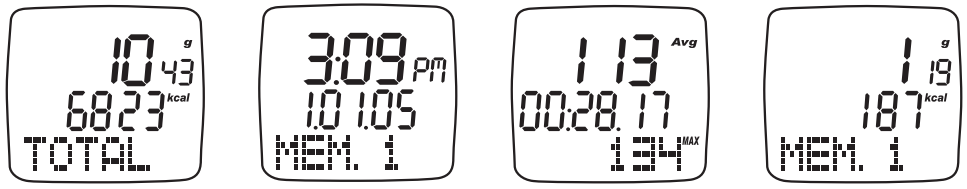
Almacenamiento de los datos de la actividad física

Cuando restablezca el temporizador, los siguientes datos se almacenan de manera automática: hora, fecha, pulso medio, duración de la actividad física, pulso máximo, valor de consumo de grasa y consumo de calorías.
Cuando la memoria está llena (20 ejercicios), se muestra el mensaje “FULL MEMORY“ en la pantalla. Pulse las teclas **ST/SP/+** o **MEM/-**, para elegir entre “YES“ y “NO“. Si elige “YES” se borra el valor más antiguo. Confirme que desea borrarlo con la tecla **SET**. La nueva entrada recibe el número 20.

OBTENCIÓN DE DATOS ALMACENADOS (MEMORY)

El SE 119 almacena de manera automática hasta 20 ejercicios. La obtención de los datos de la actividad física almacenados con el cronómetro se realiza del mismo modo en el programa de ejercicios inteligente y durante la actividad física.

- Pulse varias veces la tecla **MODE** para acceder al modo memoria (MEMORY).
- Se muestra el valor total de consumo de grasa y de calorías.
- Para restablecer todos los valores mantenga pulsada la tecla **SET**.
- Pulse la tecla **ST/SP/+** para obtener datos determinados de la actividad física. (MEM.1, MEM.2, ...)
- Pulse la tecla **MEM/-**, para alternar entre las vistas.



Borrado de datos de la actividad física:

1. Mantenga pulsada la tecla **SET**.
2. Pulse la tecla **ST/SP/+**, para elegir entre borrar todos los datos o sólo los seleccionados.
3. Pulse la tecla **SET** para confirmar lo que desea.
4. Pulse la tecla **MODE** para dejar este modo de memoria.

Iluminación de fondo

Para iluminar el indicador durante 3 segundos aproximadamente, pulse la tecla ☼.

No se puede iluminar cuando se muestra el símbolo (nivel de pila bajo).

INFORMACIÓN ADICIONAL

Fallos en el funcionamiento e interferencias

Las interferencias de las frecuencias radiofónicas externas pueden afectar al reloj pulsómetro inalámbrico. Los aparatos electrónicos de los gimnasios, los teléfonos móviles, los ordenadores inalámbricos para bicicletas y las líneas de alta tensión o similar pueden causar impulsos irregulares en el dispositivo emisor y, como consecuencia, en el indicador aparecerá 0 mientras se lleva a cabo la actividad física.

Si realiza ejercicio en grupo es posible que otros dispositivos emisores del pulso interfieran con su señal, lo que causará que el indicador del pulso muestre datos incorrectos. Por eso, mantenga una distancia de aproximadamente 2 metros con el usuario del otro dispositivo emisor.

Mantenimiento

Proteja el pulsómetro de las salpicaduras de agua. No pulse las teclas del reloj con los dedos mojados, bajo la lluvia o el agua, ya que el agua podría introducirse y provocar un cortocircuito. Limpie el reloj y la correa después de cada ejercicio con un paño humedecido. No utilice materiales que puedan rallarlos ni disolventes. Seque el pulsómetro antes de guardarlo. La pieza emisora de la correa pectoral no debe doblarse ni estirarse.

Advertencias sobre las pilas

La ingesta de pilas puede provocar graves problemas para su salud. Mantenga tanto el aparato como las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingerir una pila, deberá acudir inmediatamente a un médico.
Extraiga las pilas del aparato una vez agotadas, puesto que ya se han descargado y pueden estropear el aparato.

Las pilas que se incluyen con el aparato no pueden cargarse o activarse utilizando otros mecanismos; tampoco pueden desmontarse, arrojarse al fuego o provocar cortocircuitos.
Las pilas no deben eliminarse junto con la basura doméstica, sino que deben depositarse en los puntos de recogida correspondientes o en los contenedores destinados a ello de acuerdo con las disposiciones legales vigentes del país donde resida.

Desecho de aparatos eléctricos antiguos

Los aparatos eléctricos no deben depositarse junto con la basura doméstica. El aparato eléctrico debe desecharse al final de su vida útil de acuerdo con las normas vigentes sobre aparatos eléctricos conforme a las leyes del país donde reside. La directiva sobre aparatos eléctricos lleva a la práctica las normas de la directiva WEEE de la Unión Europea sobre derecho nacional.

DATOS TÉCNICOS

Reloj	
Formato de hora	Formato de 12 ó 24 horas
Formato de fecha	DD/MM/AA o MM/DD/AA
Año	2005-2054 (calendario automático)
Alarma	Alarma diaria
Cronómetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Definición	1/100 segundos
Programa de ejercicios	
Periodo de calentamiento	Definido por el usuario, hasta 10 minutos
Duración de la actividad física	99:59:59 (HH:MM:SS)
Alarma de pulso	Acústico/visual
Medición del pulso	30 – 240 pulsaciones/minuto
Límite inferior de pulso	30 – 220 pulsaciones/minuto
Límite superior de pulso	80 – 240 pulsaciones/minuto
Consumo de calorías	0 – 9,999 Kcal.
Valor de consumo de grasa	0 – 9999 g
Zona de alcance	62,5 cm (25 in) (inferior cuando la pila se está agotando)
Resistencia al agua	
Reloj	Protección contra salpicaduras de agua
Correa pectoral	Protección contra salpicaduras de agua
Suministro de corriente	
Reloj	1 pila de litio de CR2032, 3 V
Correa pectoral	1 pila de litio de CR2032, 3 V
Condiciones de uso	
Temperatura de funcionamiento	5°C – 40°C (41°F – 104°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C – 70°C (-20,00°C – 70,00°C)

El aparato tiene el signo CE y cumple las normativas europeas.

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
MANUAL DE INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 4
Âmbito do fornecimento 4
Teclas de função do relógio do monitor de frequência cardíaca 5
Mostrador de cristal líquido 5
SUBSTITUIÇÃO DAS PILHAS 6
UTILIZAÇÃO DA TIRA DE PEITO E DO RELÓGIO 7
MUDANÇA DE MODO DE OPERAÇÃO 8
INDICAÇÕES APRESENTADAS NO MODO RELÓGIO 9
Acerto da data e da hora 9
Segundo fuso horário 9
Ligar/desligar o som das teclas 10
MODO ALARME 10
Acerto da hora do alarme 10
Emudecimento do sinal acústico de alarme 10
Activação/desactivação do alarme 10
MODO UTILIZADOR 10
Definir o perfil do utilizador 11
Indicador da condição física 11
O PROGRAMA DE EXERCÍCIO INTELIGENTE (TIMER) 12
Limites da frequência cardíaca 13
Fazer exercícios com o programa de exercício inteligente 14
Apresentação dos dados do exercício no programa de exercício inteligente 15
Guardar os dados do exercício na memória 15
Alarme de frequência cardíaca 16
REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS NO MODO CRONÓMETRO (CHRONO) 16
Apresentação dos dados do exercício no modo Cronómetro 17
Guardar os dados do exercício na memória 17
ACEDER AOS DADOS GUARDADOS NA MEMÓRIA (MEMORY) 18
Iluminação de fundo 18
INFORMAÇÕES ADICIONAIS 18
Avarias de funcionamento e interferências 18
Cuidado e manutenção 19
Indicações relativas às pilhas 19
Eliminação de equipamentos eléctricos 19
DADOS TÉCNICOS 20

P

INTRODUÇÃO

Parabéns por ter optado pela aquisição de um monitor de frequência cardíaca SE 119!
O SE 119 é um aparelho de precisão, que dispõe de inúmeras funções. Além de controlar a sua pulsação, este aparelho também controla o consumo de calorias e a queima de gordura durante o exercício. Pode definir um programa de exercício inteligente, adaptado à sua forma física em cada momento, ao tipo de desporto que pratica e ao objectivo que pretende alcançar.

Âmbito do fornecimento

- Monitor de pulso com correia.
- Tira de peito para medição da frequência cardíaca.
- Suporte de bicicleta.
- 2 pilhas de lítio CR 2032 – já instaladas.
- Manual de instruções de operação.

Agradecemos que, antes de utilizar o seu monitor, leia atentamente este manual de instruções de operação, para desta forma evitar danos no aparelho e funcionamentos errados do mesmo!

AS PESSOAS COM UM PACEMAKER NÃO DEVEM UTILIZAR ESTE APARELHO!

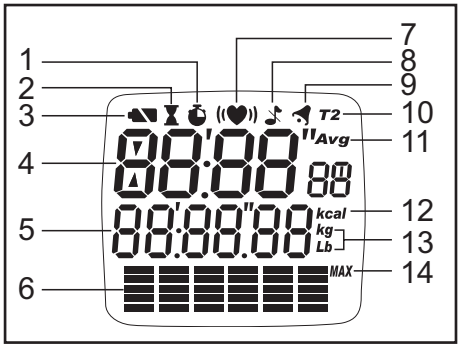
O monitor de frequência cardíaca foi concebido exclusivamente para fins desportivos, e não substitui quaisquer dispositivos médicos!

Teclas de função do relógio do monitor de frequência cardíaca

1 Tecla **MEM/-**: para aceder aos dados do exercício que foram guardados na memória.
2 Mostrador de cristal líquido
3 Tecla **MODE**: para mudar de modo de operação.
4 Tecla **ST/SP/+**: para iniciar o programa de exercício, o cronómetro e o temporizador, para alterar os valores de regulação definidos no modo Regulação.
5 Tecla ☼: para comandar a iluminação do mostrador.
6 Tecla **SET**: para aceder ao modo Regulação; para aceder à regulação seguinte; para visualizar informações durante o exercício.

P

Mostrador de cristal líquido



1 ⏱: modo Cronómetro.
2 ⧗: modo Temporizador.
3 ▰: estado das pilhas.
4 „Indicação grande“: mostra a hora, a hora do alarme, os pontos do menu e a frequência cardíaca.
5 „Indicação pequena“: mostra a data, o modo, o cronómetro, os subpontos do menu.
6 ▮▮▮▮▮▮: mostra texto ou a % da frequência cardíaca máxima.
7 ((♥)): indicação das pulsações.
8 ♪: som das teclas desligado.
9 ◿: modo Alarme
10 ***T2*** : Segundo fuso horário
11 ***Avg*** : indicação da frequência cardíaca média.
12 ***kcal*** : indicação do consumo de calorias.
13 ***kg*** /***Lb*** : unidade de peso.
14 ***MAX*** : indicação da frequência cardíaca máxima.

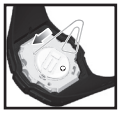
SUBSTITUIÇÃO DAS PILHAS

Tanto na tira de peito como no monitor de frequência cardíaca deve utilizar exclusivamente pilhas de lítio do tipo CR 2032, 3V.
Quando a pilha do relógio começa a ficar fraca, o símbolo da pilha é apresentado no mostrador.

Substituir a pilha do relógio:

1. Utilize uma chave Philips pequena para desaparafusar os 4 parafusos situados na parte de trás do relógio.
2. Remova a tampa da parte de trás da caixa do relógio.

3. Utilizando uma ferramenta romba e fina, liberte o dispositivo de fixação e o suporte.
4. Remova a pilha gasta.
5. Ao colocar uma pilha nova, certifique-se de que o respectivo pólo positivo se encontra em cima.
6. Volte a prender devidamente a pilha.



7. Servindo-se de um objecto fino e afiado (como, por exemplo, um clipe), prima a tecla Reset (re-posição).
8. Volte a montar a tampa da parte de trás da caixa do relógio e aperte firmemente os parafusos.

A fim de assegurar a estanquidade do relógio, o fabricante recomenda que a substituição da pilha acima descrita seja levada a cabo por um técnico.

Se a pilha da tira de peito estiver muito fraca, deixam de ser transmitidos quaisquer sinais ao relógio.

Substituir a pilha da tira de peito emissora:

1. O compartimento das filhas está localizado na parte de trás da tira de peito.
2. Servindo-se de uma moeda, encaixe-a na tampa do compartimento das pilhas e rode-a para a esquerda, para abrir o referido compartimento.
3. Remova a pilha gasta.

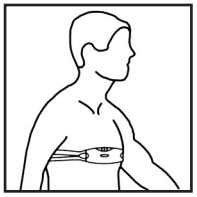
4. Ao colocar uma pilha nova, certifique-se de que o respectivo pólo positivo se encontra em cima. Agarre na pilha nova com um pano, para que a tensão da pilha não sofra qualquer redução.
5. Volte a fechar o compartimento das pilhas.

UTILIZAÇÃO DA TIRA DE PEITO E DO RELÓGIO

Tira de peito

A tira de peito é utilizada para medir as suas pulsações e para transmitir os valores medidos ao relógio.

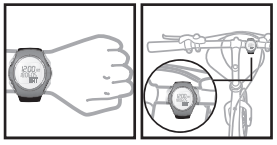
Colocação da tira de peito:



1. Humedeça a superfície condutora do lado de dentro da tira, ou seja, a superfície que vai ficar encostada ao seu corpo, com um pouco de água ou de gel condutor (que pode adquirir numa farmácia), a fim de garantir um bom contacto.
2. Coloque a tira elástica de modo a ficar justa, sem, contudo, lhe causar qualquer incómodo. Se a tira ficar muito larga, as leituras que ela faz podem não estar correctas.
3. Coloque a tira directamente por cima da pele, evitando as zonas do peito com muitos pêlos.
4. Coloque a tira alguns minutos antes de começar o exercício, para que ela aqueça até ficar à temperatura do corpo.

A posição da tira de peito exerce uma grande influência sobre o seu funcionamento; assim, no caso das mulheres, as superfícies de contacto da tira devem ficar colocadas por baixo da base dos seios e, no caso dos homens, estas superfícies têm de ficar por baixo do músculo peitoral. O emissor tem de ficar posicionado a meio do tórax.

Relógio



Tanto pode usar o relógio no pulso, como, recorrendo ao suporte de bicicleta, o pode prender à bicicleta ou ao equipamento de exercícios.

Transmissão do sinal:

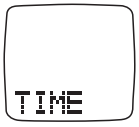
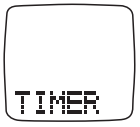
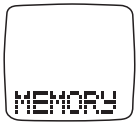
A amplitude de transmissão é de cerca de 62,5 cm (25 polegadas). Sempre que o relógio receber um sinal da tira de peito, o símbolo ♥ do relógio pisca.
Caso o relógio receba um sinal demasiado fraco ou não receba qualquer sinal (no mostrador do relógio é apresentada a indicação „0“):

- encurte a distância entre a tira de peito e o relógio;
- verifique se a tira de peito está correctamente colocada;
- verifique se os contactos estão húmidos;
- verifique o estado das pilhas.

❗ Sempre que o relógio não receber qualquer sinal da frequência cardíaca durante 5 minutos, ele assume automaticamente o modo Espera e no mostrador é apresentada a hora normal.

MUDANÇA DE MODO DE OPERAÇÃO

Este aparelho tem 6 modos de operação (modos) diferentes. Para mudar de modo só tem de premir a tecla **MODE**. É-lhe apresentada a „página inicial“, na qual lhe é indicado qual o modo que está activo. Passado cerca de 1 segundo, a indicação apresentada no mostrador muda, sendo apresentada a vista correspondente ao modo activo.

Modo	Página inicial	Vista	Modo	Página inicial	Vista
Relógio			Temporizador		
Cronómetro			Memória		
Utilizador			Alarme		

A descrição mais detalhada dos vários modos de operação é apresentada mais adiante, neste mesmo manual de instruções de operação.

Não lhe é possível utilizar simultaneamente o cronómetro e o temporizador! Se, depois de ser utilizado, o temporizador não for reposto a zeros, o cronómetro não é apresentado, e vice-versa.

Menus de instruções:

Em alguns modos de operação ou em alguns modos de regulação, quando prime a tecla **SET** é apresentado um ecrã de introdução de dados. Mantenha a tecla **SET** premida para confirmar a acção apresentada. Prima a tecla **MODE** para sair do ecrã que está a ser apresentado.

Modo de operação	Ecrã de introdução de dados	Acção
Modos Hora/Alarme/Perfil do utilizador.		Introdução dos dados no modo de operação activo
Modo Temporizador/Cronómetro.		Reposição do temporizador/ cronómetro
Modo de regulação do temporizador/ cronómetro.		Aceder ao modo de regulação do temporizador/cronómetro.
Modo Memória		Apagamento do conteúdo da memória (linha a linha ou total)

P

INDICAÇÕES APRESENTADAS NO MODO RELÓGIO

A regulação padrão do SE 119 corresponde à apresentação da hora real.

Acerto da data e da hora

1. Prima (repetidamente) a tecla **MODE** para aceder ao modo Relógio.
2. Mantenha a tecla **SET** premida até o primeiro valor apresentado no mostrador começar a piscar.
3. Prima as teclas **ST/SP/+** ou **MEM/-** para regular o valor correcto.
   Se mantiver as teclas premidas, o valor apresentado no mostrador altera-se mais depressa.
4. Prima a tecla **SET** para confirmar e para avançar para a regulação seguinte.
5. Repita os pontos 3 e 4 para regular os demais valores a serem regulados. Sequência das regulações: Formato de 12/24 horas: horas, minutos, segundos. Formato de data: ano, mês, dia.
6. Prima a tecla **MODE** para sair do modo Regulação.

Segundo fuso horário

Prima a tecla **ST/SP/+** para alternar entre o fuso horário 1 e o fuso horário 2. Se mantiver a tecla **ST/SP/+** premida, muda permanentemente para o fuso horário **T1** ou para o fuso horário **T2**. Ao acertar a hora e a data no modo Regulação, está sempre a alterar os dados relativos ao fuso horário que estiver regulado.

Ligar/desligar o som das teclas

Prima a tecla **MEM/-** para ligar ou desligar o som das teclas. Quando o som das teclas está desligado, no mostrador é apresentada a indicação ♪.

MODO ALARME

Acerto da hora do alarme

1. Prima (repetidamente) a tecla **MODE** para aceder ao modo Alarme.
2. Mantenha a tecla **SET** premida até a indicação das horas começar a piscar.
3. Acerte a hora pretendida com a tecla **ST/SP/+** ou **MEM/-**.
   - Se mantiver as teclas premidas, o valor apresentado no mostrador altera-se mais depressa.
4. Prima a tecla **SET** para confirmar. A indicação dos minutos fica a piscar.
5. Acerte os minutos pretendidos com a tecla **ST/SP/+** ou **MEM/-**.
6. Prima a tecla **MODE** para sair do modo Regulação.

Emudecimento do sinal acústico de alarme

Prima qualquer tecla para desligar (emudecer) o sinal acústico de alarme. O alarme propriamente dito fica activo (ligado) até o desactivar.

Activação/desactivação do alarme

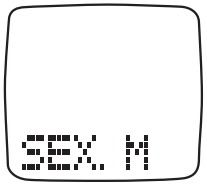
1. Prima (repetidamente) a tecla **MODE** para aceder ao modo Alarme.
2. Prima a tecla **ST/SP/+** para activar ou desactivar o alarme.
3. Prima a tecla **MODE** para sair do modo Alarme.

A indicação é apresentada no mostrador quando o alarme está activado.

MODO UTILIZADOR

Para poder tirar o máximo proveito possível do seu monitor de frequência cardíaca, tem de introduzir o seu perfil de utilizador antes de iniciar o exercício. Com base nos dados por si introduzidos será então automaticamente produzido um indicador da condição física. Este cálculo, aliado ao consumo de calorias e à percentagem de queima de gorduras, ajuda-o a verificar a sua evolução ao longo do tempo.

Definir o perfil do utilizador



1. Prima (repetidamente) a tecla **MODE**, até a indicação USER (utilizador) ser apresentada no mostrador.
2. Mantenha a tecla **SET** premida até o primeiro valor apresentado no mostrador começar a piscar.
3. Prima as teclas **ST/SP/+** ou **MEM/-** para regular o valor correcto.
   - Se mantiver as teclas premidas, o valor apresentado no mostrador altera-se mais depressa.
4. Prima a tecla **SET** para confirmar e para avançar para a regulação seguinte.
5. Repita os pontos 3 e 4 para regular os demais valores a serem regulados. Sequência das regulações: sexo, idade, frequência cardíaca máxima (MHR), unidade de peso, peso, unidade de medida, altura, nível de actividade (0-2)
6. Prima a tecla **MODE** para sair do modo Regulação.

Uma vez concluída a introdução do seu perfil de utilizador, é apresentado o seu indicador de condição física pessoal. Para obter informações mais pormenorizadas sobre este indicador, consulte o ponto „Indicador da condição física“.

Pode verificar e alterar o perfil do utilizador sempre que quiser. Prima a tecla **MEM/-** para aceder aos valores regulados.

- Só depois de ter definido um perfil do utilizador poderá tirar proveito das funções „Consumo de calorias“ e „Valor percentual de queima de gordura“.
- Depois de ter introduzido o sexo e a idade, a frequência cardíaca máxima e os limites superior e inferior da frequência cardíaca são automaticamente calculados. Isto aplica-se tanto ao programa de exercício como ao modo Cronómetro.

Níveis de actividade:

0 Baixo - normalmente não pratica qualquer actividade desportiva ou física.

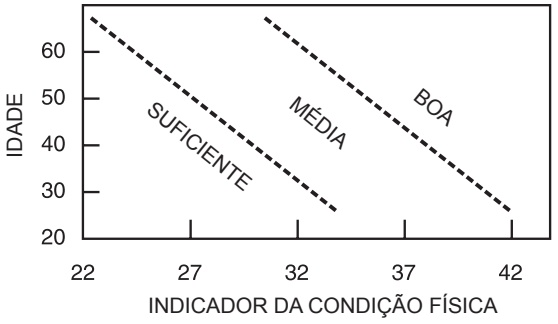
1 Médio - pratica uma actividade desportiva ou física 2 a 3 vezes por semana, durante cerca de 1 hora de cada vez (essa actividade desportiva pode ser, por exemplo, fazer ginástica, jogar ténis de mesa, jogar bowling, cuidar do jardim ou similar).

2 Elevado - pratica regularmente uma actividade desportiva com um nível de exigência física elevado (esta actividade pode traduzir-se, por exemplo, em fazer jogging, nadar, andar de bicicleta, jogar ténis ou similar).

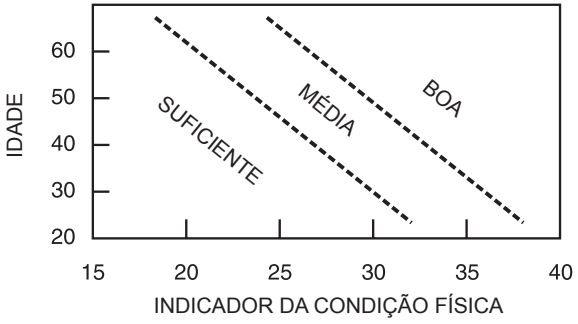
Indicador da condição física

O indicador da condição física é calculado com base nos valores relativos à idade, à altura, ao peso e ao sexo. Este valor define a sua „condição física aeróbica“, ou seja, a sua capacidade de realizar exercício de endurance. Este valor depende da capacidade do corpo de, durante o exercício, transportar oxigénio para os músculos (e está limitado por essa capacidade). Regra geral, e dependendo da idade, este indicador está situado entre 13 e 53. Quanto mais elevado for este valor, tanto melhor será a sua condição física. Observe os dois diagramas que se seguem.

INDICADOR DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA HOMENS



INDICADOR DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA MULHERES



Apresentação do indicador da condição física:

Prima a tecla **MODE** para aceder ao modo Utilizador e ver o indicador da condição física.

O PROGRAMA DE EXERCÍCIO INTELIGENTE (TIMER)

O programa de exercício inteligente permite-lhe gerir o seu programa de treino de forma particularmente inteligente. Este programa orienta-o desde o aquecimento até ao fim do exercício. Ele controla a sua frequência cardíaca e emite um alarme sempre que a frequência ultrapassar os limites predefinidos. Além disso, ele calcula o consumo de calorias e o valor percentual de queima de gordura.

Actividades físicas diferentes exercem uma influência diferente no seu corpo, permitindo-lhe alcançar diversos objectivos no que diz respeito ao exercício praticado. Para que isto seja possível, o programa de exercício inteligente pode ser ajustado de modo a se adaptar a diferentes tipos de actividades desportivas. Assim, por exemplo, as regulações são diferentes quando corre ou quando pratica exercícios com pesos.

Por outro lado, o período de aquecimento necessário e o tempo de duração de uma unidade de exercício também são diferentes. Assim sendo, pode regular estes tempos individualmente.

- Depois de ter introduzido o seu perfil de utilizador, o SE 119 calcula automaticamente os limites superior e inferior da sua frequência cardíaca. Pode alterar estes valores manualmente. Se alterar o nível de intensidade do exercício, os limites da frequência cardíaca alteram-se automaticamente.
- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios tem sempre de consultar um médico.

Níveis de intensidade do exercício:

Intensidade do exercício		% de MHF	Descrição
1	Fortalecimento da saúde	60 - 70%	Intensidade mais baixa. Para principiantes ou para fortalecer o sistema cárdio-circulatório.
2	Exercício aeróbico	70 - 80%	Para melhorar a força muscular e para melhorar a resistência. O corpo realiza exercícios dentro da capacidade de absorção de oxigénio, queima mais calorias e você consegue praticar os exercícios durante mais tempo.
3	Exercício anaeróbico	80 - 90%	Para desportistas de nível, que querem aumentar a velocidade e a força. O corpo pratica os exercícios em condições de falta de oxigénio. Este tipo de exercício só pode ser realizado durante períodos de tempo reduzidos.
MHF = frequência cardíaca máxima			

P

Limites da frequência cardíaca

Antes de começar o exercício, e a fim de garantir um proveito óptimo em termos de saúde, deve estar ao corrente dos seguintes valores:

- frequência cardíaca máxima (MHF);
- Limite superior da frequência cardíaca
- Limite inferior da frequência cardíaca

Para determinar com exactidão a sua pulsação máxima, dirija-se a um médico ou a um treinador.

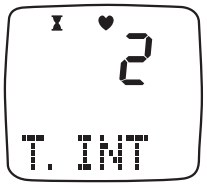
Também pode calcular os seus limites de frequência cardíaca recorrendo às seguintes fórmulas:

MHF	Limite inferior da frequência cardíaca	Limite superior da frequência cardíaca
Homens: MHF= 220 - idade	MHF x % da frequência cardíaca inferior do seu nível de exercício Se, por exemplo, o seu nível de exercício corresponder a 1, o limite inferior = MHF x 60%	MHF x % da frequência cardíaca superior do seu nível de exercício Se, por exemplo, o seu nível de exercício corresponder a 1, o limite superior = MHF x 70%
Mulheres: MHF= 230 - idade		

Fazer exercícios com o programa de exercício inteligente

O programa de exercício inteligente só funciona se o cronómetro tiver sido reposto a zeros.

Efectuar as regulações:



1. Prima (repetidamente) a tecla **MODE** para aceder ao modo Timer (temporizador).
2. Mantenha a tecla **SET** premida até o primeiro valor apresentado no mostrador começar a piscar.
3. Prima as teclas **ST/SP/+** ou **MEM/-** para regular o valor correcto.
   - Se mantiver as teclas premidas, o valor apresentado no mostrador altera-se mais depressa.
4. Prima a tecla **SET** para confirmar e para avançar para a regulação seguinte.
5. Repita os pontos 3 e 4 para regular os demais valores a serem regulados.
6. Sequência das regulações: nível de exercício, limites inferior e superior da frequência cardíaca, ligar/desligar (ON/OFF) o alarme, calorias a serem consumidas, ligar/desligar (ON/OFF) o alarme de calorias consumidas, tempo de exercício em horas, tempo de exercício em minutos, tempo de exercício em segundos, período de aquecimento (0 – 10 minutos).
7. Prima a tecla **MODE** para sair do modo Regulação.

Iniciar o programa de exercício:

- Prima (repetidamente) a tecla **MODE**, até a indicação TIMER (temporizador) ser apresentada no mostrador.
- Prima a tecla **ST/SP/+** para iniciar o programa de exercício. A contagem do tempo é feita em sentido decrescente.
- Tanto depois de decorrido o período de aquecimento, como depois de decorrido o tempo do exercício é emitido um sinal acústico.
- Se quiser saltar a fase de aquecimento, prima a tecla **MEM/-**.
- Se quiser interromper o exercício ou suspendê-lo antes da hora prevista para o seu fim, prima a tecla **ST/SP/+**; para recomeçar o exercício volte a premir a tecla **ST/SP/+**.
- Concluído o exercício tem de repor o temporizador a zeros, para o que só tem de manter a tecla **SET** premida!

Esta indicação é apresentada no mostrador quando o temporizador está a ser apresentado no mostrador ou quando ele está a funcionar „em segundo plano“.

O consumo de calorias e o valor de queima de gordura não são calculados durante o período de aquecimento. Quando é alcançado o objectivo em termos de valor de calorias consumido, é emitido um sinal acústico e o valor relativo às calorias é apresentado no mostrador durante cerca de 5 segundos.

A indicação (♥) fica a piscar sempre que a frequência cardíaca não está compreendida dentro dos limites.

Ler os dados relativos ao exercício enquanto o programa de exercício inteligente está em curso
Prima repetidamente a tecla **MEM/-**, para visualizar sequencialmente as seguintes indicações:

Frequência cardíaca Intervalo de tempo % MHF	Frequência cardíaca Intervalo de tempo Frequência cardíaca máxima	Frequência cardíaca Consumo de calorias % MHF	Frequência cardíaca FVW % MHF
% MHF = % da frequência cardíaca máxima FVW = valor de queima de gordura			

Enquanto estiver a utilizar o programa de exercício não poderá utilizar o cronómetro!

Apresentação dos dados do exercício no programa de exercício inteligente

Concluído o exercício, ou durante uma pausa, pode visualizar no mostrador os dados abaixo indicados.
Prima repetidamente a tecla **MEM/-**.

P

DHF Tempo de exercício MHF	FVW Consumo de calorias % MHF	DHF Tempo compreendido dentro dos HFL seleccionados	DHF Tempo abaixo do HFL inferior	DHF Tempo acima do HFL superior
DHF = frequência cardíaca média, HFL = limite de frequência cardíaca, FVW = valor de queima de gordura				

Guardar os dados do exercício na memória

Sempre que repõe o temporizador a zeros, os dados indicados a seguir são automaticamente guardados na memória: hora, data, frequência cardíaca média, tempo de exercício, frequência cardíaca máxima, valor de queima de gordura, consumo de calorias.
Quando a memória está cheia (20 sessões de exercício) é apresentada no mostrador a indicação „FULL MEMORY“ (memória cheia). Prima a tecla **ST/SP/+** ou **MEM/-** para seleccionar „YES“ (sim) ou „NO“ (não). Se seleccionar „YES“ (sim) são apagados da memória os dados mais antigos. Prima a tecla **SET** para confirmar. Os dados novos guardados na memória recebem o n.º 20.

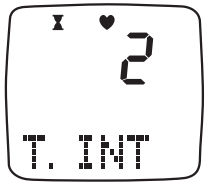
Alarme de frequência cardíaca

Se o alarme de frequência cardíaca tiver sido activado, é emitido um sinal acústico (com um ciclo de 5 segundos), o símbolo (♥) é apresentado no mostrador, e a seta para cima ou para baixo indica-lhe qual o limite da frequência cardíaca que foi ultrapassado.

REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS NO MODO CRONÓMETRO (CHRONO)

A realização de exercícios no modo Cronómetro é recomendável sempre que não quiser determinar previamente a duração do exercício ou sempre que quiser medir o tempo necessário para realizar uma dada unidade de exercício. Para poder tirar proveito de todas as funções, também tem de introduzir o seu perfil de utilizador no modo Cronómetro:

Efectuar as regulações:



1. Prima (repetidamente) a tecla **MODE** para aceder ao modo Cronómetro.
2. Mantenha a tecla **SET** premida até o primeiro valor apresentado no mostrador começar a piscar.
3. Prima as teclas **ST/SP/+** ou **MEM/-** para regular o valor correcto.
   - Se mantiver as teclas premidas, o valor apresentado no mostrador altera-se mais depressa.
4. Prima a tecla **SET** para confirmar e para avançar para a regulação seguinte.
5. Repita os pontos 3 e 4 para regular os demais valores a serem regulados.
6. Sequência das regulações: nível de exercício, limites inferior e superior da frequência cardíaca, ligar/desligar (ON/OFF) o alarme, calorias a serem consumidas, ligar/desligar (ON/OFF) o alarme de calorias consumidas, período de aquecimento (0 – 10 minutos).
7. Prima a tecla **MODE** para sair do modo Regulação.

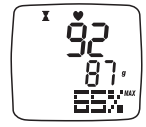
Iniciar o programa de exercício

- Prima (repetidamente) a tecla **MODE** para aceder ao modo Cronómetro.
- Prima a tecla **ST/SP/+** para iniciar o programa de exercício. O tempo é apresentado em min:seg:1/100. A partir de 59 minutos, a indicação apresentada muda para hrs:min:seg.
- Se quiser interromper o exercício prima a tecla **ST/SP/+**; para recomeçar o exercício volte a premir a tecla **ST/SP/+**.
- Se quiser terminar o exercício prima a tecla **ST/SP/+**.
- Para voltar a repor o cronómetro a zeros tem de manter a tecla **SET** premida.
- Se quiser saltar a fase de aquecimento, prima a tecla **MEM/-**.

- O consumo de calorias e o valor de queima de gordura não são calculados durante o período de aquecimento. 2 sinais sonoros assinalam o fim do período de aquecimento.
- A indicação (♥) fica a piscar sempre que a frequência cardíaca não está compreendida dentro dos limites.

- Não pode utilizar o programa de exercício enquanto o cronómetro estiver a funcionar.
- A indicação é apresentada no mostrador quando o cronómetro está a ser apresentado no mostrador ou quando ele está a funcionar „em segundo plano“.

Ler os dados relativos ao exercício enquanto o cronómetro está a funcionar:
Prima repetidamente a tecla **MEM/-**, para visualizar sequencialmente as seguintes indicações:

Frequência cardíaca Intervalo de tempo % MHF	Frequência cardíaca Intervalo de tempo Frequência cardíaca máxima	Frequência cardíaca Consumo de calorias % MHF	Frequência cardíaca FVW % MHF
			
% MHF = % da frequência cardíaca máxima FVW = valor de queima de gordura			

Apresentação dos dados do exercício no modo Cronómetro

P

DHF Tempo de exercício MHF	FVW Consumo de calorias % MHF	DHF Tempo compreendido dentro dos HFL seleccionados	DHF Tempo abaixo do HFL inferior	DHF Tempo acima do HFL superior
DHF = frequência cardíaca média, HFL = limite de frequência cardíaca, FVW = valor de queima de gordura				

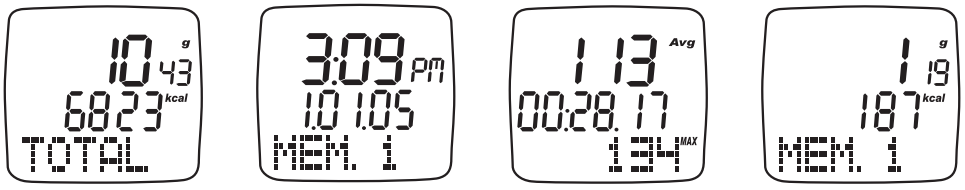
Guardar os dados do exercício na memória

Sempre que repõe o temporizador a zeros, os dados indicados a seguir são automaticamente guardados na memória: hora, data, frequência cardíaca média, tempo de exercício, frequência cardíaca máxima, valor de queima de gordura, consumo de calorias.
Quando a memória está cheia (20 sessões de exercício) é apresentada no mostrador a indicação „FULL MEMORY“ (memória cheia). Prima a tecla **ST/SP/+** ou **MEM/-** para seleccionar „YES“ (sim) ou „NO“ (não). Se seleccionar „YES“ (sim) são apagados da memória os dados mais antigos. Prima a tecla **SET** para confirmar. Os dados novos guardados na memória recebem o n.º 20.

ACEDER AOS DADOS GUARDADOS NA MEMÓRIA (MEMORY)

O SE 119 guarda automaticamente na memória os dados relativos a um máximo de 20 unidades de exercício. A forma de aceder aos dados de exercício guardados na memória é o mesma tanto no programa de exercício inteligente, como no caso dos exercícios com o cronómetro.

- Prima (repetidamente) a tecla **MODE** para aceder ao modo MEMORY (memória).
- No mostrador são apresentados o total de calorias consumidas e o valor de queima de gordura.
- Para eliminar todos os valores, mantenha a tecla **SET** premida.
- Prima a tecla **ST/SP/+** para chamar dados de exercícios individuais. (MEM.1, MEM.2, ...)
- Prima a tecla **MEM/-**, para alternar entre as indicações apresentadas.



Eliminar dados de exercício:

1. Mantenha a tecla **SET** premida.
2. Prima a tecla **ST/SP/+** para seleccionar se elimina „alle“ (todos) os dados ou apenas „diese“ (estes dados).
3. Prima a tecla **SET** para confirmar.
4. Prima a tecla **MODE** para sair do modo Memória.

Iluminação de fundo

Para iluminar o mostrador durante cerca de 3 segundos prima a tecla ☼.

Esta função não funciona se no mostrador estiver visível a indicação (carga da pilha baixa).

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Avarias de funcionamento e interferências

Os relógios de indicação da frequência cardíaca sem fios podem ser influenciados por interferências causadas por frequências rádio externas. Os aparelhos de exercício electrónicos, frequentemente encontrados em ginásios,

os telemóveis, os computadores de bicicleta sem fios, os cabos de alta tensão, etc., podem dar azo a impulsos transmissores irregulares e, por conseguinte, fazer com que, durante a realização do exercício, no mostrador seja apresentada a indicação „0“.

Quando estiver a praticar exercícios em grupo, com outros utilizadores que utilizem monitores deste tipo, pode dar-se o caso de o sinal de outros emissores se sobrepor ao sinal do seu emissor, o que faz com que seja apresentada uma indicação errada. Por isso, mantenha-se sempre a uma distância de cerca de 2 metros de outros utilizadores deste tipo de equipamento.

Cuidado e manutenção

O monitor de frequência cardíaca está protegido contra salpicos de água. Nunca prima as teclas do relógio com os dedos molhados, à chuva ou debaixo de água, para evitar que possa penetrar água no interior do relógio, o que poderia provocar um curto-circuito. Depois de cada sessão de exercícios limpe o relógio e a tira de peito com um pano ligeiramente húmido. Nunca utilize quaisquer materiais abrasivos nem quaisquer solventes. Seque o monitor de frequência cardíaca antes de o guardar. O emissor da tira de peito não pode ser dobrado nem esticado excessivamente.

Indicações relativas às pilhas

Quando engolidas, as pilhas constituem um perigo para a saúde. É por esse motivo que deve manter sempre tanto as pilhas como o aparelho afastados e crianças pequenas. Na eventualidade de alguém engolir uma pilha, é necessário recorrer imediatamente a um médico.
Remova as pilhas do aparelho assim que estiverem gastas, pois as pilhas podem babar e danificar o aparelho.

As pilhas fornecidas juntamente não podem ser recarregadas nem reactivadas por qualquer outro meio! Além disso, estas pilhas também não devem ser desmontadas, deitadas para o lume ou curto-circuitadas!
As pilhas não devem ser deitadas fora juntamente com o lixo doméstico; dependendo da legislação em vigor no país em que estiver, elas têm ou de ser depositadas nos pilhões previstos para esse efeito nos ecopontos ou de ser entregues nos pontos de recolha estipulados.

Eliminação de equipamentos eléctricos

Os equipamentos eléctricos velhos não podem ser deitados fora juntamente com o lixo doméstico. Assim sendo, no fim da sua vida útil, deve eliminar estes aparelhos de acordo com a legislação em vigor no país em causa. Esta legislação transpõe para a legislação nacional as disposições da directiva comunitária relativa aos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE).

DADOS TÉCNICOS

Relógio	
Formato da hora	Formato de 12/24 horas:
Formato da data	DD/MM/AA ou MM/DD/AA
Ano	2005-2054 (calendário automático)
Alarme	Alarme diário
Cronómetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolução	1/100 segundos
Programa de exercício	
Período de aquecimento	Defin. pelo utilizador, até 10 minutos
Tempo de exercício	99:59:59 (HH:MM:SS)
Alarme da frequência cardíaca	Acústico/visual
Medição da frequência cardíaca	30 – 240 batimentos/minuto
Limite inferior da frequência cardíaca	30 – 220 batimentos/minuto
Limite superior da frequência cardíaca	80 – 240 batimentos/minuto
Consumo de calorias	0 – 9,999 kcal
Valor de queima de gordura	0 – 9999 g
Alcance do emissor	62,5 cm (25 polegadas) (inferior no caso das pilhas fracas)
Resistência à água	
Relógio	Protegido contra salpicos de água
Tira de peito	Protegido contra salpicos de água
Alimentação de energia	
Relógio	1 pilha de lítio CR2032, 3V
Tira de peito	1 pilha de lítio CR2032, 3V
Condições de utilização	
Temperatura de operação	5°C – 40°C (5,00°C – 40,00°C)
Temperatura de armazenamento	-20°C – 70°C (-4°F – 158°F)

Este aparelho tem a marca CE e corresponde às normas europeias correspondentes.

PULSMETRU SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
MANUAL DE UTILIZARE

CUPRINS

INTRODUCERE 4
Pachetul de livrare 4
Tastele funcționale de la ceasul pulsmetrului 5
Afişajul cu cristal lichid (LC) 5
SCHIMBAREA BATERIEI 6
AŞEZAREA CENTURII PENTRU PIEPT ŞI A CEASULUI 7
COMUTAREA ÎNTRE MODURILE FUNCȚIONALE 8
AFIŞAJUL ÎN MOD CEAS 9
Setarea datei şi orei 9
Al doilea fus orar 9
Activarea/dezactivarea sunetului tastelor 10
MODUL ALARMĂ 10
Setarea orei de alarmă 10
Dezactivarea sunetului de alarmă 10
Actizarea/dezactivarea alarmei 10
MODUL UTILIZATOR 10
Setarea profilului utilizatorului 11
Indexul de fitness 11
PROGRAMUL INTELIGENT DE ANTRENAMENT (TIMER) 12
Limitele pulsului 13
Antrenamentul cu programul inteligent de antrenament 14
Afişarea datelor de antrenament din programul inteligent de antrenament 15
Memorarea datelor de antrenament 15
Alarma pentru puls 16
ANTRENAMENTUL ÎN MODUL CRONOMETRU (CHRONO) 16
Afişarea datelor de antrenament în modul cronometru 17
Memorarea datelor de antrenament 17
APELAREA DATELOR SALVATE (MEMORY) 18
Iluminarea fundalului 18
INFORMAȚII SUPLIMENTARE 19
Disfuncționalități/interferențe 19
Îngrijirea 19
Indicații privind bateriile 19
Evacuarea ca deşeuri a aparatelor electrice vechi 19
DATE TEHNICE 20

RO

INTRODUCERE

Vă mulțumim că ați ales pulsmetrul SE 119!
SE 119 este un aparat de precizie cu numeroase funcții. Aparatul monitorizează nu doar frecvența pulsului dumneavoastră, ci şi consumul de calorii şi arderea grăsimilor în timpul antrenamentului. Puteți crea un program inteligent de antrenament, bazat pe gradul dumneavoastră actual de pregătire fizică, potrivit pentru tipul dumneavoastră de sport şi adaptat la propriul scop de antrenament.

Pachetul de livrare

- Monitor cu brățară pentru încheietura mâinii
- Centură de piept cu măsurarea pulsului
- Suport de bicicletă
- 2 baterii cu litiu CR 2032 – deja instalate
- Manual de utilizare

Vă rugăm să parcurgeți cu atenție manualul de utilizare înainte de folosire, pentru a evita deteriorările la aparat şi funcționarea eronată!

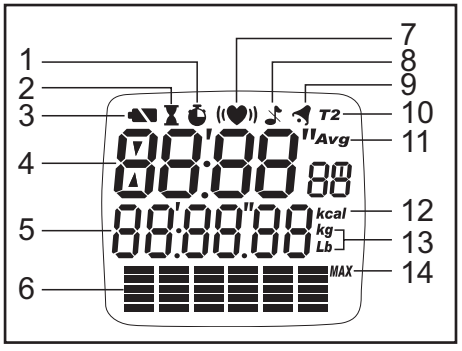
PERSOANELE CU STIMULATOR CARDIAC NU AU VOIE SĂ FOLOSEASCĂ APARATUL!

Pulsmetrul este conceput numai pentru activități sportive şi nu înlocuieşte nici un aparat medical!

Tastele funcționale de la ceasul pulsmetrului

1 Tasta **MEM/-**: apelarea valorile de antrenament salvate
2 Afişajul cu cristal lichid (LC)
3 Tasta **MODE**: comutarea între modurile funcționale
4 Tasta **ST/SP/+**: pornirea programului de antrenament, cronometrului şi timer-ului; modificarea valorilor setate în modul setare
5 Tasta ☼: iluminarea afişajului
6 Tasta **SET**: apelarea modului setare; apelarea următoarei setări; afişarea informațiilor în timpul antrenamentului

Afişajul cu cristal lichid (LC)



1 ⏱: modul cronometru
2 ⧗: modul timer
3 ▭: starea bateriei
4 „Afişaj mare“: indică ora, ora alarmei, punctele de meniu, pulsul
5 „Afişaj mic“: indică data, modul, punctele de sub meniu
6 ▮▮▮▮▮▮: afişează în text sau % din pulsul maxim
7 ((♥)): afişarea pulsului
8 ♪: sunetul tastelor oprit
9 ◢: modul alarmă
10 ***T2*** : Al doilea fus orar
11 ***Avg*** : este afişat pulsul mediu
12 ***kcal*** : este afişat consumul de calorii
13 ***kg*** /***Lb*** : unitatea de greutate
14 ***MAX*** : este afişat pulsul maxim

RO

SCHIMBAREA BATERIEI

Pentru centura de piept şi pulsmetru, utilizaţi baterii cu litiu de tipul CR 2032, 3V.
Dacă bateria ceasului tinde să se consume, în afişaj apare simbolul bateriei.

Schimbarea bateriei ceasului:

1. Folosiți o șurubelniță mică în cruce pentru a îndepărta cele 4 şuruburi de pe partea posterioară.
2. Îndepărtați placa din spate.

3. Folosiți un instrument teşit şi subțire pentru a desprinde clema şi suportul.
4. Îndepărtați bateria veche.
5. Introduceți o baterie nouă, polul pozitiv trebuie să fie în partea de sus.
6. Fixați din nou bateria.

7. Apăsați tasta Reset cu un obiect subțire şi ascuțit (de ex. o agrafă de birou).
8. Aşezați placa din spate şi strângeți şuruburile.

Vă recomandăm să încredințați schimbarea bateriei unui specialist, pentru a asigura etanşeitatea!

Dacă bateria din centura de piept tinde să se consume, nu vor mai fi transmise semnale spre ceas.

Schimbarea bateriei din centura de emisie:

1. Locaşul bateriei se află pe partea posterioară a centurii de piept.
2. Deschideți capacul locaşului bateriei cu ajutorul unei monede, prin rotire spre stânga.
3. Scoateți bateria uzată.
4. Introduceți o baterie nouă, polul pozitiv trebuie să fie în partea de sus. Apucați bateria nou cu o cârpă, pentru a nu îi diminua tensiunea.

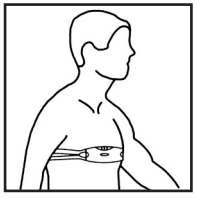
5. Închideți locaşul bateriei.

AŞEZAREA CENTURII PENTRU PIEPT ŞI A CEASULUI

Centură de piept

Centura de piept se utilizează pentru a vă măsura pulsul şi pentru a transmite valorile măsurate la ceas.

Aşezarea centurii de piept:

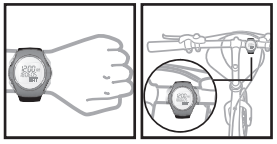


1. Umeziți suprafața conductoare de contact de pe partea interioară a centurii cu puțină apă sau gel conductor (de la farmacie), pentru a asigura un contact bun.
2. Reglați banda elastică astfel încât centura să se aşeze ferm, dar agreabil. Dacă este prea liberă, rezultatele măsurărilor pot fi inexacte.
3. Purtați centura direct pe piele, evitați zonele cu pilozitate ridicată.
4. Aşezați centura cu câteva minute înainte de începerea antrenamentului, pentru a se încălzi la temperatura corpului.

Deoarece poziția centurii de piept are o influență decisivă asupra funcționării sale, suprafețele de contact trebuie să se afle sub proeminența pieptului la femei şi sub muşchiul pieptului la bărbați. Emițătorul trebuie să fie poziționat la mijlocul pieptului.

Ceas

RO



Puteți purta ceasul la încheietura mâinii, sau puteți să-l montați la bicicletă sau la aparatul de antrenament cu ajutorul suportului pentru bicicletă.

Transmiterea semnalului:

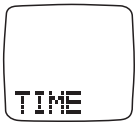
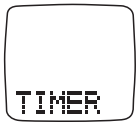
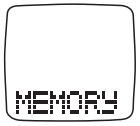
Domeniul de emisie este de aproximativ 62,5 cm (25 inch). Simbolul ♥ de pe ceas luminează intermitent dacă se recepționează un semnal de la centura de piept.
Dacă nu recepționați semnal sau semnalul este prea slab (ceasul arată „0“):

- Scurtați distanța dintre centura de piept şi ceas
- Verificați stabilitatea centurii de piept
- Verificați dacă există umiditate la contacte
- Verificați bateriile.

❚❚ Dacă ceasul nu recepționează nici un semnal de puls timp de 5 minute, el trece pe modul repaus şi se afişează ora normală.

COMUTAREA ÎNTRE MODURILE FUNCȚIONALE

Aparatul dispune de 6 moduri funcționale. Apăsați tasta **MODE** pentru a realiza comutarea între acestea. Apare „pagina de start“, care vă indică în ce mod vă aflați. După aproximativ 1 secundă, afişajul trece la afişarea modului selectat.

Mod	Pagina de start	Afişaj	Mod	Pagina de start	Afişaj
Ceas			Timer		
Cronometru			Memorie		
Utilizator			Alarmă		

Descrierea exactă a fiecărui mod funcțional se găseşte ulterior, pe parcursul acestui manual de utilizare.

Nu puteți utiliza simultan cronometrul şi timer-ul! Dacă nu resetați timer-ul pe zero după folosire, cronometrul nu va fi afişat şi invers.

Ghidarea în meniu:

În unele moduri funcționale, respectiv moduri de setare, apare ecranul de solicitare a introducerii de date, dacă apăsați tasta **SET**. Țineți tasta **SET** apăsată pentru a confirma acțiunea afişată. Apăsați tasta **MODE** pentru a părăsi acest afişaj.

Mod funcțional	Ecranul de solicitare a introducerii de date	Acțiune
Modul ceas / alarmă / profil utilizator		Introducere de date în fiecare mod funcțional
Modul timer / cronometru		Resetare timer / cronometru
Modul setare timer / cronometru		Apelarea modului setare pentru timer / cronometru
Modul memorare		Ştergerea conținutului respectiv la memoriei (pe fiecare rând sau integral)

AFIŞAJUL ÎN MOD CEAS

Tipul real este setare standard a aparatului SE 119.

Setarea datei şi orei

1. Apăsați (de mai multe ori) tasta **MODE** pentru a apela modul ceas.
2. Țineți apăsată tasta **SET**, până când prima valoare din afişaj începe să lumineze intermitent.
3. Setați valoarea corectă cu tastele **ST/SP/+**, resp. **MEM/-**.
   Dacă țineți tasta apăsată, afişajul se derulează rapid.
4. Apăsați tasta **SET** pentru confirma şi pentru a trece la următoarea setare.
5. Repetați punctele 3 şi 4, pentru a efectua alte setări. Succesiunea setărilor: formatul 12/24 ore: ora, minutul, secunde. Formatul datei: anul, luna, ziua.
6. Apăsați tasta **MODE** pentru a părăsi modul setare.

Al doilea fus orar

Pentru a comuta între fusurile orare 1 şi 2, apăsați tasta **ST/SP/+**.
Țineți apăsată tasta **ST/SP/+**, comutați permanent în **T1**, resp. **T2**.
Dacă efectuați setări în modul setare, modificați fusul orar setat permanent în fiecare caz.

Activarea/dezactivarea sunetului tastelor

Pentru a activa, resp. dezactiva sunetul tastelor, apăsați tasta **MEM/-**. Pe afişaj apare , dacă sunetul tastelor este dezactivat.

MODUL ALARMĂ

Setarea orei de alarmă

1. Apăsați (de mai multe ori) tasta **MODE** pentru a apela modul alarmă.
2. Țineți tasta **SET** apăsată, până când afişajul orelor începe să lumineze intermitent.
3. Setați ora dorită cu tasta **ST/SP/+**, resp. **MEM/-**.
   Dacă țineți tasta apăsată, afişajul se derulează rapid.
4. Confirmați cu **SET**. Afişajul minutelor luminează intermitent.
5. Setați valoarea dorită pentru minute cu tasta **ST/SP/+**, resp. **MEM/-**.
6. Apăsați tasta **MODE** pentru a părăsi modul setare.

Dezactivarea sunetului de alarmă

Apăsați o tastă oarecare, pentru a dezactiva sunetul de alarmă. Alarma rămâne activă, până când o dezactivați.

Actizarea/dezactivarea alarmei

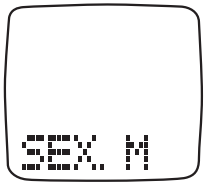
1. Apăsați (de mai multe ori) tasta **MODE** pentru a apela modul alarmă.
2. Apăsați tasta **ST/SP/+**, pentru a activa, respectiv dezactiva alarma.
3. Apăsați tasta **MODE**, pentru a părăsi modul alarmă.

apare pe afişaj, dacă alarma este dezactivată.

MODUL UTILIZATOR

Pentru a putea utiliza toate capacitățile pulsmetrului, introduceți profilul dvs. de utilizator înainte de a începe antrenamentul. Aceste date generează automat un index de fitness. Acest calcul, în combinație cu valoarea pentru calorii arse şi grăsimi% vă ajută să vă urmăriți progresul în timp.

Setarea profilului utilizatorului



1. Apăsați (de mai multe ori) tasta **MODE**, până când se afişează USER.
2. Țineți apăsată tasta **SET**, până când prima valoare din afişaj începe să lumineze intermitent.
3. Setați valoarea corectă cu tastele **ST/SP/+**, resp. **MEM/-**.
   - Dacă țineți tasta apăsată, afişajul se derulează rapid.
4. Apăsați tasta **SET** pentru confirma şi pentru a trece la următoarea setare.
5. Repetați punctele 3 şi 4, pentru a efectua alte setări.
   Succesiunea setărilor: sexul, vârsta, pulsul maxim (MHR), unitatea de greutate, greutatea, unitatea de lungime, înălțimea, treapta de activitate (0-2).
6. Apăsați tasta **MODE** pentru a părăsi modul setare.

Dacă ați încheiat introducerea profilului de utilizator, va fi afişat indexul dvs. personal de fitness. Detalii în acest sens găsiți în paragraful „Indexul de fitness”

Puteți verifica şi modifica în orice moment profilul de utilizator care a fost memorat. Apăsați tasta **MEM/-** pentru a apela valorile setate.

- Numai dacă ați creat un profil de utilizator puteți folosi funcțiile „consum de calorii” şi „valoare procentuală de ardere calorii”.
- Dacă ați introdus sexul şi vârsta, va fi determinat pulsul maxim şi vor fi calculate limitele superioară şi inferioară ale pulsului. Acest lucru este valabil pentru programul de antrenament şi pentru modul cronometru.

Treptele de activitate:

0 Scăzut – în mod normal, nu practicați nici un sport.

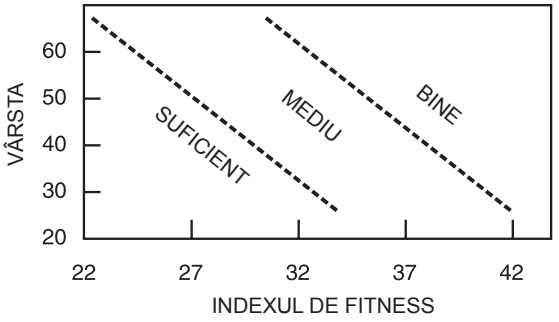
1 Mediu – aveți activitate sportivă de 2 - 3 ori pe săptămână aproximativ 1 oră (de ex. gimnastică, tenis de masă, popice, lucrări de grădinărit sau similare).

2 Ridicat – faceți sport în mod regulat, la un nivel exigent (de ex. jogging, înot, mers pe bicicletă, tenis sau similar)

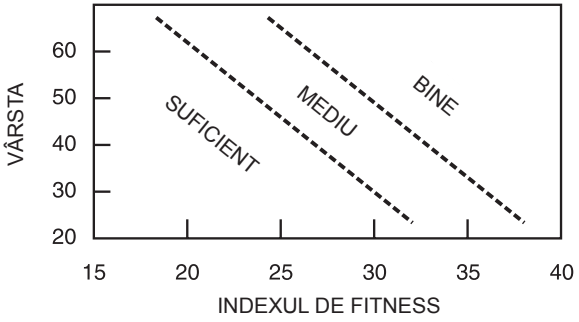
Indexul de fitness

Indexul de fitness se calculează din valorile pentru vârstă, înălțime, greutate şi sex. Această valoare defineşte „fitnessul aerobic” al dumneavoastră, cu alte cuvinte capacitatea de a face un antrenament de durată. Această valoare este dependentă şi limitată de capacitatea corpului dvs. de a transporta oxigen spre muşchi în timpul antrenamentului. În funcție de vârstă, se situează în general între 13 şi 53. Cu cât valoarea este mai mare, cu atât sunteți mai „fit”. Observați cele două diagrame care urmează.

INDEXUL DE FITNESS PENTRU BĂRBAȚI



INDEXUL DE FITNESS PENTRU FEMEI



Afişarea indexului de fitness:

Apăsați tasta **MODE**, pentru a apela modul utilizator şi pentru a afişa indexul de fitness.

PROGRAMUL INTELIGENT DE ANTRENAMENT (TIMER)

Programul inteligent de antrenament vă permite să configurați deosebit de eficient etapele dvs. de antrenament. El vă coordonează de la încălzire până la finalul antrenamentului. Monitorizează pulsul dvs. şi vă alarmează dacă acesta iese dintre limitele prestabilite. Suplimentar, el vă calculează consumul de calorii şi valoarea procentuală pentru arderea grăsimilor.

Diferite activități vă antrenează corpul în diferite forme şi vă oferă posibilitatea de a realiza o multitudine de obiective de antrenament. În acest sens, programul inteligent de antrenament poate fi adaptat la diferite tipuri de sport. De exemplu, setările dvs. sunt diferite dacă alergați sau dacă vă antrenați cu greutăți.

De asemenea, timpul de încălzire şi timpul de încheiere a unei etape de antrenament vor fi diferite. De aceea, puteți seta individual aceşti timpi.

- Dacă ați introdus profilul dvs. de utilizator, SE 119 vă calculează automat limitele superioară şi inferioară ale pulsului. Acestea pot fi modificate manual de dumneavoastră. Dacă vă modificați treptele intensității de antrenare, se modifică automat şi limitele pulsului.

- Consultați medicul dvs. înainte de a începe un program de antrenament.

Treptele intensității de antrenare:

Intensitate de antrenare		MHF%	Descriere
1	Consolidare a sănătății	60 - 70%	Intensitatea cea mai redusă. Pentru începători sau pentru a vă întări sistemul cardio-vascular.
2	Antrenament aerobic	70 - 80%	Creşte forța musculară şi îmbunătățeşte rezistența. Corpul se antrenează între limitele capacității sale de absorbție a oxigenului, arde mai multe calorii şi puteți efectua exerciții de durată.
3	Antrenament anaerobic	80 - 90%	Pentru sportivi de performanță, care doresc să-şi formeze viteză şi forță de valori ridicate. Corpul se antrenează în condiții de deficit de oxigen. Această formă de antrenament poate fi menținută pe intervale scurte de timp.
MHF = Pulsul maxim			

RO

Limitele pulsului

Înainte de a începe să vă antrenați şi pentru a obține rezultate optime de sănătate, trebuie să cunoaşteți următoarele valori:
- Pulsul maxim (MHF)
- Limita superioară de puls
- Limita inferioară de puls

Pentru determinarea exactă a pulsului maxim, adresați-vă medicului sau antrenorului dumneavoastră.

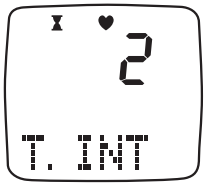
Vă puteți calcula limitele pulsului şi cu următoarele formule:

MHF	Limita inferioară de puls	Limita superioară de puls
Bărbați: MHF= 220 - vârsta	MHF x pulsul inferior % din treapta dvs. de antrenament De ex. pt. treapta de antrenament 1 Limita inferioară = MHF x 60%	MHF x pulsul superior % din treapta dvs. de antrenament De ex. pt. treapta de antrenament 1 Limita superioară = MHF x 70%
Femei: MHF= 230 - vârsta		

Antrenamentul cu programul inteligent de antrenament

Programul inteligent de antrenament funcționează numai dacă cronometrul este resetat.

Efectuarea setărilor:



1. Apăsați (de mai multe ori) tasta **MODE** pentru a apela modul TIMER.
2. Țineți apăsată tasta **SET**, până când prima valoare din afişaj începe să lumineze intermitent.
3. Setați valoarea corectă cu tastele **ST/SP/+**, resp. **MEM/-**.
   Dacă țineți tasta apăsată, afişajul se derulează rapid.
4. Apăsați tasta **SET** pentru confirma şi pentru a trece la următoarea setare.
5. Repetați punctele 3 şi 4, pentru a efectua alte setări.
6. Succesiunea setărilor: treapta de antrenament, limitele inferioară şi superioară ale pulsului, alarma ON/OFF, caloriile care trebuie arse, alarma pentru caloriile consumate ON/OFF, orele timpului de antrenament, minutele timpului de antrenament, secundele timpului de antrenament, timpul de încălzire (0 – 10 min).
7. Apăsați tasta **MODE** pentru a părăsi modul setare.

Pornirea programului de antrenament:

- Apăsați (de mai multe ori) tasta **MODE**, până când se afişează TIMER.
- Apăsați tasta **ST/SP/+**, pentru a porni programul de antrenament. Timpul este contorizat spre valori inferioare.
- După finalul timpului de încălzire şi la sfârşitul timpului de antrenament, se emite un semnal acustic.
- Dacă doriți să săriți peste faza de încălzire, apăsați tasta **MEM/-**.
- Dacă doriți să întrerupeți sau să abandonați antrenamentul înainte de final, apăsați tasta **ST/SP/+**; pentru a continua, apăsați din nou tasta **ST/SP/+**.
- După finalul antrenamentului trebuie să resetați timer-ul; pentru aceasta, țineți tasta **SET** apăsată!

apare pe afişaj dacă timer-ul este afişat sau dacă „se derulează în plan secund”.

Consumul de calorii şi arderea grăsimilor nu sunt calculate pe parcursul timpului de încălzire. Dacă se atinge valoarea urmărită pentru caloriilor arse, se emite un semnal acustic şi numărul de calorii este afişat pentru 5 secunde.

(♥) luminează intermitent dacă pulsul iese dintre limitele prestabilite.

Citirea datelor de antrenament în timpul derulării programului inteligent de antrenament

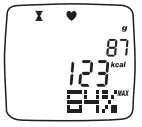
Apăsați repetat tasta **MEM/-**, pentru a comuta între următoarele afişaje:

Pulsul Intervalul de timp % MHF	Pulsul Intervalul de timp Pulsul maxim	Pulsul Consum calorii % MHF	Pulsul FVW % MHF
% MHF = % din pulsul maxim FVW = Valoarea pentru arderea grăsimilor			

! În timpul folosirii programului de antrenament, nu puteți utiliza cronometrul!

Afişarea datelor de antrenament din programul inteligent de antrenament

După finalul antrenamentului sau într-o pauză, puteți citi următoarele date.
Pentru aceasta, apăsați repetat tasta **MEM/-**.

DHF Timp antrenament MHF	FVW Consum calorii % MHF	DHF Timpul între limitele HFL alese	DHF Timpul sub valoarea inferioară a HFL	DHF Timpul peste valoarea superioară a HFL
				
DHF = Pulsul mediu, HFL =Limita pulsului, FVW = Valoarea pentru arderea grăsimilor				

Memorarea datelor de antrenament

Dacă resetați timer-ul, următoarele date vor fi memorate automat. Ora, data, pulsul mediu, timpul de antrenament, pulsul maxim, valoarea pentru arderea grăsimilor, consumul de calorii.
Dacă memoria este plină (20 antrenamente), pe afişaj apare „FULL MEMORY“. Apăsați tastele **ST/SP/+** sau **MEM/-**, pentru a alege între „YES“ sau „NO“. Cu „YES“, ştergeți valoarea cea mai veche. Confirmați cu tasta **SET**. Noua înregistrare primeşte nr. 20.

RO

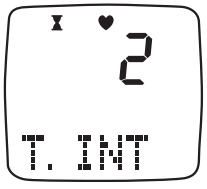
Alarma pentru puls

Dacă alarma pentru puls este activată, se emite un semnal acustic (cu o cadență de 5 secunde), simbolul inimă (♥) luminează intermitent, iar săgeata în sus, resp. în jos vă indică ce limită a pulsului a fost depăşită.

ANTRENAMENTUL ÎN MODUL CRONOMETRU (CHRONO)

Antrenamentul în modul cronometru se recomandă atunci când nu doriți să stabiliți în prealabil durata antrenamentului sau dacă doriți să măsurați timpul necesar pentru o anumită etapă de antrenament. Pentru a putea utiliza toate funcțiile, trebuie să setați profilul dvs. de utilizator şi în modul cronometru:

Efectuarea setărilor:



1. Apăsați (de mai multe ori) tasta **MODE** pentru a apela modul cronometru.
2. Țineți apăsată tasta **SET**, până când prima valoare din afişaj începe să lumineze intermitent.
3. Setați valoarea corectă cu tastele **ST/SP/+**, resp. **MEM/-**.
   - Dacă țineți tasta apăsată, afişajul se derulează rapid.
4. Apăsați tasta **SET** pentru confirma şi pentru a trece la următoarea setare.
5. Repetați punctele 3 şi 4, pentru a efectua alte setări.
6. Succesiunea setărilor: treapta de antrenament, limitele inferioară şi superioară ale pulsului, alarma ON/OFF, caloriile care trebuie arse, alarma pentru caloriile consumate ON/OFF, timpul de încălzire (0 – 10 min).
7. Apăsați tasta **MODE** pentru a părăsi modul setare.

Pornirea programului de antrenament

- Apăsați (de mai multe ori) tasta **MODE** pentru a apela modul cronometru.
- Apăsați tasta **ST/SP/+**, pentru a porni programul de antrenament. Timpul va fi afişat în min:sec:1/100. Începând cu 59 de minute, afişajul se modifică în ora:min:sec.
- Dacă doriți să întrerupeți apăsați tasta **ST/SP/+**; pentru a continua, apăsați din nou tasta **ST/SP/+**.
- Pentru a încheia antrenamentul, apăsați tasta **ST/SP/+**.
- Pentru a reseta din nou cronometrul, țineți apăsată tasta **SET**.
- Dacă doriți să săriți peste faza de încălzire, apăsați tasta **MEM/-**.

- Consumul de calorii şi arderea grăsimilor nu sunt calculate pe parcursul timpului de încălzire. 2 semnale acustice semnalizează finalul timpului de încălzire.
- (♥) luminează intermitent dacă pulsul iese dintre limitele prestabilite.
- Nu puteți utiliza programul de antrenament în timp ce merge cronometrul.
- ⏱ apare pe afişaj când cronometrul este afişat sau dacă „se derulează în plan secund”.

Citirea datelor de antrenament în timpul derulării cronometrului

Apăsați repetat tasta **MEM/-**, pentru a comuta între următoarele afişaje:

Pulsul Intervalul de timp % MHF	Pulsul Intervalul de timp Pulsul maxim	Pulsul Consum calorii % MHF	Pulsul FVW % MHF

% MHF = % din pulsul maxim FVW = Valoarea pentru arderea grăsimilor

Afişarea datelor de antrenament în modul cronometru

DHF Timp antrenament MHF	FVW Consum calorii % MHF	DHF Timpul între limitele HFL alese	DHF Timpul sub valoarea inferioară a HFL	DHF Timpul peste valoarea superioară a HFL

DHF = Pulsul mediu, HFL =Limita pulsului, FVW = Valoarea pentru arderea grăsimilor

Memorarea datelor de antrenament

Dacă resetați timer-ul, următoarele date vor fi memorate automat. Ora, data, pulsul mediu, timpul de antrenament, pulsul maxim, valoarea pentru arderea grăsimilor, consumul de calorii.

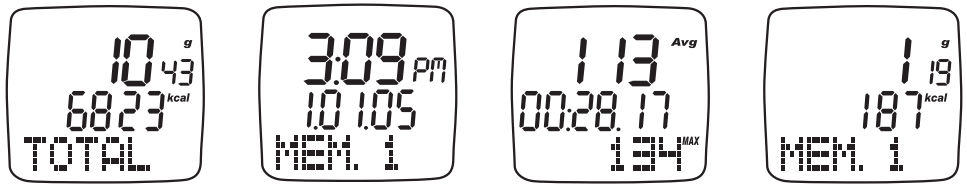
Dacă memoria este plină (20 antrenamente), pe afişaj apare „FULL MEMORY“. Apăsați tastele **ST/SP/+** sau **MEM/-**, pentru a alege între „YES“ sau „NO“. Cu „YES“, ştergeți valoarea cea mai veche. Confirmați cu tasta **SET**. Noua înregistrare primeşte nr. 20.

RO

APELAREA DATELOR SALVATE (MEMORY)

Aparatul dvs. SE 119 memorează automat până la 20 etape de antrenament. Apelarea datelor de antrenament memorate este aceeaşi în programul inteligent de antrenament şi la antrenamentul cu cronometru.

- Apăsați (de mai multe ori) tasta **MODE**, pentru a apela modul memorare MEMORY.
- Se vor afişa numărul total de calorii arse şi valoarea pentru arderea grăsimilor.
- Pentru a şterge toate valorile, țineți apăsată tasta **SET**.
- Apăsați tasta **ST/SP/+**, pentru a apela pe rând datele de antrenament. (MEM.1, MEM.2, ...)
- Apăsați repetat tasta **MEM/-**, pentru a comuta între afişaje.



Ştergerea datelor de antrenament:

1. Țineți apăsată tasta **SET**.
2. Apăsați tasta **ST/SP/+**, pentru a alege între „toate“ sau „aceste“ date.
3. Apăsați tasta **SET** pentru confirmare.
4. Apăsați tasta **MODE**, pentru a părăsi modul memorare.

Iluminarea fundalului

Pentru a ilumina afişajul timp de aproximativ 3 secunde, apăsați tasta ☼:

Iluminarea nu funcționează dacă este afişat (nivel scăzut al bateriei).

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Disfuncționalități/interferențe

Pulsmetrele fără fir pot suferi perturbații de la frecvențele radio externe. Aparatele electronice de antrenament ale cluburilor de fitness, telefoanele mobile, calculatoare fără fir ale bicicletelor, conductorii de înaltă tensiune sau altele similare pot cauza impulsuri neuniforme de emisie şi pot duce la situația în care afişajul să indice „0“ în timpul antrenamentului.

La antrenamentul în grup, este posibilă suprapunerea semnalului dvs. cu cel al altor emițătoare de semnal de puls, ceea ce provoacă o afişare eronată a pulsului. Din acest motiv, trebuie să păstrați o distanță de aproximativ 2 metri față de alți utilizatori de emițătoare.

Îngrijirea

Pulsmetrul este protejat contra apei pulverizate. Nu apăsați în nici un caz tastele ceasului cu degetele ude, în ploaie sau sub apă, astfel încât apa să poată pătrunde şi să cauzeze un scurtcircuit. Ştergeți ceasul şi centura de piept după fiecare antrenament cu un prosop uşor umezit. Nu folosiți substanțe spumante şi nici un fel de solvent. Uscați pulsmetrul înainte de a-l pune la păstrare. Partea de emisie a centurii de piept nu are voie să fie îndoită sau întinsă.

Indicații privind bateriile

Bateriile reprezintă un pericol pentru sănătate dacă sunt înghițite. Din acest motiv, bateriile vor fi ferite obligatoriu de accesul copiilor. În cazul în care a fost înghițită o baterie, se va consulta de urgență un medic. Vă rugăm să îndepărtați bateriile din aparat imediat ce aceste s-au consumat, întrucât lichidul scurs din ele poate distruge aparatul.

Bateriile livrate împreună cu aparatul nu au voie să fie reîncărcate sau reactivate prin alte procedee! Aceste baterii nu au voie să fie nici dezasamblate, aruncate în foc sau scurtcircuitate!
Este interzisă aruncarea bateriilor împreună cu gunoiul menajer; bateriile trebuie să fie depuse ca deşeuri la centrele de colectare, conform dispozițiile legale în vigoare în țara dumneavoastră sau predate la punctele respective de colectare.

Evacuarea ca deşeuri a aparatelor electrice vechi

Aparatele electrice vechi nu se depun la containerele de gunoi menajer. De aceea, la finalul ciclului de serviciu este necesar ca aparatul să fie evacuat ca deşeu în conformitate cu directivele legislației valabile în țara dumneavoastră, referitoare la aparatele electrice vechi. Directiva privind aparatele electrice vechi transpune prevederile Directivei WEEE a Uniunii Europene (Directiva privind aparatele electrice şi electronice vechi) în cadrul legislativ național.

DATE TEHNICE	
Ceas	
Format timp	Format 12/24 ore
Format dată	ZZ/LL/AA sau LL/ZZ/AA
An	2005-2054 (calendar automat)
Alarmă	Alarmă zilnică
Cronometru	99:59:59 (HH:MM:SS)
Rezoluție	1/100 secunde
Program de antrenament	
Timp încălzire	Definit de utilizator, până la 10 minute
Timp antrenament	99:59:59 (HH:MM:SS)
Alarmă puls	Acustic / vizual
Măsurare puls	30 – 240 bătăi/minut
Limită inferioară de puls	30 – 220 bătăi/minut
Limită superioară de puls	80 – 240 bătăi/minut
Consum calorii	0 – 9,999 kcal
Valoare pt. arderea grăsimilor	0 – 9999 g
Rază de emisie	62,5 cm (25 inch) (mai redusă când bateriile sunt slabe)
Rezistență la apă	
Ceas	Protejat la apă pulverizată
Centură de piept	Protejat la apă pulverizată
Alimentare electrică	
Ceas	1 baterie cu litiu CR2032, 3V
Centură de piept	1 baterie cu litiu CR2032, 3V
Condiții de utilizare	
Temperatură de lucru	5°C – 40°C (41°F – 104°F)
Temperatură de depozitare	-20°C – 70°C (-20,00°C – 70,00°C)

Aparatul are marca de conformitate CE şi corespunde astfel dispozițiilor europene respective.

SZÍVFREKVENCIA-MÉRŐ SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
KEZELÉSI UTASÍTÁS

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS 4
Szállítási terjedelem 4
A szívfrekvencia-mérőóra funkciógombjai 5
Folyadékkristályos kijelző 5
ELEMCSERE 6
A MELLHEVEDER ÉS AZ ÓRA VISELÉSE 7
ÁTKAPCSOLÁS AZ ÜZEMMÓDOK KÖZÖTT 8
KIJELZÉSEK AZ ÓRA-ÜZEMMÓDBAN 9
A dátum és az idő beállítása 9
Második időzóna 9
Gombnyomáshang be- / kikapcsolása 10
RIASZTÁSI ÜZEMMÓD 10
A riasztási idő beállítása 10
A riasztási hang kikapcsolása 10
A riasztás aktiválása / deaktiválása 10
HASZNÁLÓI ÜZEMMÓD 10
A használói profil elkészítése 11
Fitness-index 11
AZ INTELLIGENS EDZÉSPROGRAM (TIMER) 12
Szívfrekvencia-határértékek 13
Edzés az intelligens edzésprogrammal 14
Az edzésadatok kijelzése az intelligens edzésprogramban 15
Az edzésadatok letárolása 15
Szívfrekvencia-riasztás 16
EDZÉS A STOPPERÓRA-ÜZEMMÓDBAN (CHRONO) 16
Az edzésadatok kijelzése a stopperóra-üzemmódban 17
Az edzésadatok letárolása 17
A TÁROLT ADATOK ELŐHÍVÁSA (MEMORY) 18
Háttérvilágítás 18
KIEGÉSZÍTŐ INFORMÁCIÓK 19
Működési zavarok / interferenciák 19
A készülék ápolása 19
Az elemekre vonatkozó tudnivalók 19
Elhasználódott elektromos készülékek ártalmatlanítása 19
MŰSZAKI ADATOK 20

H

BEVEZETÉS

Nagyon köszönjük, hogy az SE 119 típusú szívfrekvencia-mérő mellett döntött!
Az SE 119 számos funkcióval rendelkező precíziós mérőkészülék. A készülék nem csak az Ön pulzusának frekvenciáját felügyeli, hanem az edzés közbeni kalória-fogyasztást és zsírégetést is. Ön saját aktuális erőnléti szintjén alapuló, sportágának megfelelő és edzési céljához illeszkedő, intelligens edzésprogramot állíthat be a készüléken.

Szállítási terjedelem

- Csuklópántos monitor
- Mellheveder a szívfrekvencia-méréshez
- Kerékpártartó
- 2 darab CR 2032 lítium-elem – már beszerelve
- Kezelési utasítás

A készülék károsodása és a hibás működések elkerülése érdekében még a használat előtt gondosan olvassa végig a kezelési utasítást!

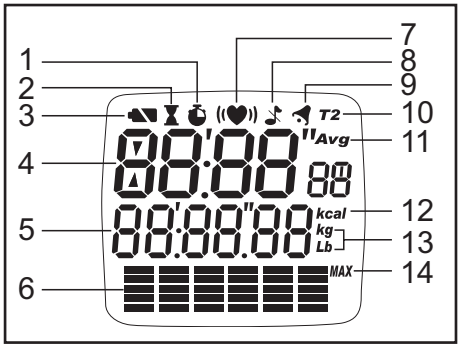
SZÍVRITMUS-SZABÁLYOZÓT VISELŐ SZEMÉLYEK NEM HASZNÁLHATJÁK EZT A KÉSZÜLÉKET!

A szívfrekvencia-mérő sportolási célokra és nem gyógyászati készülékek helyettesítésére szolgál!

A szívfrekvencia-mérőóra funkciógombjai

1 **MEM/-** gomb: a tárolt edzési értékek előhívása
2 Folyadékkristályos kijelző
3 **MODE** gomb: átkapcsolás az üzemmódok között
4 **ST/SP/+** gomb: az edzésprogram, a stopperóra és az időzítő indítása; a beállított értékek módosítása a beállítási üzemmódban
5 ☼ gomb: Kijelző-világítás
6 **SET** gomb: a beállítási üzemmód előhívása; a következő beállítás előhívása; edzés közben információk kijelzése

Folyadékkristályos kijelző



1 : Stopperóra-üzemmód
2 : Időzítés-üzemmód
3 : Elemek állapota
4 „Nagy kijelző”: az időt, riasztási időt, menüpontokat, szívfrekvenciát mutatja
5 „Kis kijelző”: a dátumot, üzemmódot, stopperórát, almenüpontokat mutatja
6 : szöveget vagy a max. szívfrekvencia %-át jelzi ki
7 : Pulzuskijelzés
8 : Gombnyomáshang ki
9 : Riasztási üzemmód
10 ***T2*** : Második időzóna
11 ***Avg*** : Átlagos szívfrekvencia kijelzése
12 ***kcal*** : Kalória-fogyasztás kijelzése
13 ***kg*** /***Lb*** : Súly-mértékegység
14 ***MAX*** : Maximális szívfrekvencia kijelzése

H

ELEMCSERE

A mellhevederhez és a szívfrekvencia-mérőhöz CR 2032 típusú, 3 V-os lítium-elemeket használjon.
Ha az óra eleme gyengül, akkor a kijelzőn megjelenik egy elemszimbólum.

Az órában lévő elem cseréje:

1. Kis méretű kereszthornyos csavarhúzóval távolítsa el a hátoldalon lévő 4 csavart.
2. Vegye le a hátlapot.

3. Tompa, vékony szerszámmal oldja ki a szorítót és az elemtartót.
4. Távolítsa el a régi elemet.
5. Helyezze be az új elemet, a plusz pólusnak felül kell lennie.
6. Rögzítse az elemet.

7. Vékony tárgy segítségével (pl. gemkapoccsal) nyomja meg a reset-gombot.
8. Tegye vissza a hátlapot, majd húzza meg a csavarokat.

A tömítettség biztosítása érdekében az elemcserét célszerű szakemberrel elvégeztetni.

Ha túl gyenge a mellhevederben lévő elem, akkor nem képes jeleket küldeni az órához.

A jeladó-hevederben lévő elem cseréje:

1. Az elemtartó rekesz a mellheveder hátoldalán található.
2. Egy pénzérme segítségével balra elfordítva nyissa ki az elemtartó fedelét.
3. Vegye ki az elhasználódott elemet.
4. Helyezze be az új elemet, a plusz pólusnak felül kell lennie. Az elemfeszültség csökkenésének elkerülése érdekében az új elemet egy ruhadarabbal fogja meg.

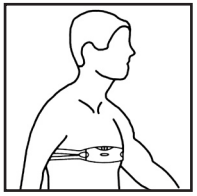
5. Csukja le az elemtartót.

A MELLHEVEDER ÉS AZ ÓRA VISELÉSE

Mellheveder

A mellheveder az Ön pulzusának mérésére és a mérési értékeknek az órához való küldésére szolgál.

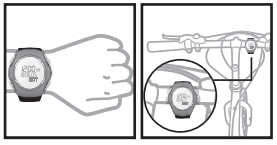
A mellöv felhelyezése



1. Nedvesítse meg a heveder belső oldalán az elektromosan vezető felfekvő felületet egy kis vízzel vagy vezetőzselével (a gyógyszertárban kapható), hogy biztosítsa a heveder jó érintkezését.
2. Úgy állítsa be a rugalmas szalagot, hogy az öv feszesen, de ne kényelmetlenül feküdjön fel. Ha túl laza, akkor az pontatlan mérési eredményeket okozhat.
3. A hevedert meztelen bőrön viselje, kerülje az erős mellszőrzettel benőtt bőrfelületeket.
4. A hevedert néhány perccel az edzés megkezdése előtt helyezze fel mellére, hogy az felmelegedhessen a test hőmérsékletére.

Mivel a mellheveder helyzete komolyan befolyásolja annak működését, az érintkező felületeknek nőknél közvetlenül a mell alatt, férfiaknál a mellizom alatt kell lenniük. Az adót a mell közepére kell helyezni.

Óra



Az órát viselheti a csuklóján, vagy pedig a kerékpárra rögzítő segítségével felszerelheti kerékpárjára vagy edzőkészülékére.

H

Jelátvitel

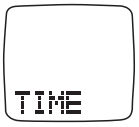
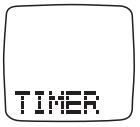
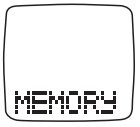
A jeladási tartomány kb. 62,5 cm (25 coll). Az órán lévő ♥ szimbólum villog, ha a mellhevederről érkező jelet fogad az óra. Ha nem érkezik vagy túl gyenge a jel (az óra „0“-t mutat):

- Vegye rövidebbre a mellheveder és az óra közötti távolságot.
- Ellenőrizze a mellheveder felfekvését.
- Ellenőrizze, hogy kellően nedvesek-e az érintkezések.
- Ellenőrizze az elemeket.

Ha az óra 5 percig nem vesz szívfrekvencia-jelet, akkor nyugalmi üzemmódba megy át és a normál időt jelzi ki.

ÁTKAPCSOLÁS AZ ÜZEMMÓDOK KÖZÖTT

A készüléknek 6-féle üzemmódja (modus) van. Az üzemmódok közötti átkapcsoláshoz nyomja meg a **MODE** gombot. Megjelenik a „startoldal”, mely kijelzi Önnek, hogy melyik üzemmódban van. Kb. 1 másodperc múlva átvált a kijelző a választott üzemmód nézeti képére.

Üzemmód	Startoldal	Nézeti kép	Üzemmód	Startoldal	Nézeti kép
Óra			Időzítő		
Stopperóra			Memória		
Használó			Riasztás		

Az egyes üzemmódok pontos ismertetése a kezelési utasítás további részeiben található.

A stopperórát és az időzítőt egyidejűleg nem használhatja! Ha használat után az időzítőt nem nullázza, akkor nem jelenik meg a stopperóra a kijelzőn, és viszont.

Menüvezetés

Egyes üzemmódokban, illetve beállítási üzemmódokban egy bevitelre felszólító képernyő jelenik meg, ha megnyomja a **SET** gombot. A kijelzett művelet nyugtázásához tartsa megnyomva a **SET** gombot. Ezen kijelzésből történő kilépéshez nyomja meg a **MODE** gombot.

Üzemmód	Bevitelre felszólító képernyő	Művelet
Óra / riasztás / használói profil üzemmód		A mindenkori üzemmódban az adatok bevitele
Időzítő / stopperóra - üzemmód		Időzítő / stopperóra visszaállítása
Időzítő / stopperóra – beállítási üzemmód		Időzítő / stopperóra – beállítási üzemmód előhívása
Tárolási üzemmód		A mindenkori memóriatartalom törlése (soronként vagy minden)

KIJELZÉSEK AZ ÓRA-ÜZEMMÓDBAN

A valós idejű óra SE 119 készülékének standard beállítását képezi.

A dátum és az idő beállítása

1. Az óra-üzemmód előhívásához nyomja meg (többször) a **MODE** gombot.
2. Addig tartsa megnyomva a **SET** gombot, amíg a kijelzőn villogni nem kezd az első érték.
3. Az **ST/SP/+**, ill. **MEM/-** gombokkal állítsa be a helyes értéket.
   Ha nyomva tartja a gombokat, akkor a kijelzés gyorsan szalad előre.
4. A beállítás nyugtázásához és a következő beállításra való átváltáshoz nyomja meg a **SET** gombot.
5. A további beállítások elvégzéséhez ismételje meg a 3. és a 4. pontokban előírt műveleteket. A beállítások sorrendje: 12/24-órás formátum: óra, perc, másodperc. Dátum-formátum: év, hónap, nap
6. A beállítási üzemmódból történő kilépéshez nyomja meg a **MODE** gombot.

Második időzóna

Az 1. és a 2. időzóna közötti átváltáshoz nyomja meg az **ST/SP/+** gombot.
Ha nyomva tartja az **ST/SP/+** gombot, akkor állandóan ismétlődik a **T1**, ill. **T2** közötti átváltás.
Ha a beállítási üzemmódban végez beállításokat, akkor megváltoztatja a mindenkori állandóra beállított időzónát.

Gombnyomáshang be- / kikapcsolása

A jelzőhang be-, ill. kikapcsoláshoz nyomja meg a **MEM/-** gombot. Ha ki van kapcsolva a jelzőhang, akkor a kijelzőn megjelenik a ♪ szimbólum.

RIASZTÁSI ÜZEMMÓD

A riasztási idő beállítása

1. A riasztási üzemmód előhívásához nyomja meg (többször) a **MODE** gombot.
2. Addig tartsa megnyomva a **SET** gombot, amíg villogni nem kezd az órakijelzés.
3. Az **ST/SP/+**, ill. **MEM/-** gombbal állítsa be a kívánt órát.
   Ha nyomva tartja a gombokat, akkor a kijelzés gyorsan szalad előre.
4. Nyugtázza a beállítást **SET**-tel. A perckijelzés villog.
5. Az **ST/SP/+**, ill. **MEM/-** gombbal állítsa be a kívánt percet.
6. A beállítási üzemmódból történő kilépéshez nyomja meg a **MODE** gombot.

A riasztási hang kikapcsolása

A riasztási hang kikapcsoláshoz nyomjon meg egy tetszőleges gombot. Maga a riasztás addig marad bekapcsolva, amíg Ön nem deaktiválja azt.

A riasztás aktiválása / deaktiválása

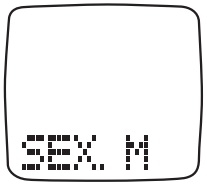
1. A riasztási üzemmód előhívásához nyomja meg (többször) a **MODE** gombot.
2. A riasztás aktiválásához, illetve deaktiválásához nyomja meg az **ST/SP/+** gombot.
3. A riasztási üzemmódból történő kilépéshez nyomja meg a **MODE** gombot.

szimbólum jelenik meg a kijelzőn, ha be van kapcsolva a riasztás.

HASZNÁLÓI ÜZEMMÓD

Szívfrekvencia-mérőjének teljes kihasználása érdekében – mielőtt elkezdené az edzéseket – vigye be a készülékbe saját használói profilját. Ezek az adatok automatikusan létrehoznak egy fitness-indexet. Ez a számítás az elfogyasztott kalóriákkal és zsírszázalékkal együtt segít Önnek követni az idők során elért fejlődését.

A használói profil elkészítése



1. Nyomja meg (többször) a **MODE** gombot, amíg a USER szöveg meg nem jelenik.
2. Addig tartsa megnyomva a **SET** gombot, amíg a kijelzőn villogni nem kezd az első érték.
3. Az **ST/SP/+**, ill. **MEM/-** gombokkal állítsa be a helyes értéket.
   ❚❚ Ha nyomva tartja a gombokat, akkor a kijelzés gyorsan szalad előre.
4. A beállítás nyugtázásához és a következő beállításra való átváltáshoz nyomja meg a **SET** gombot.
5. A további beállítások elvégzéséhez ismételje meg a 3. és a 4. pontokban előírt műveleteket. A beállítások sorrendje: A használó neme, életkora, maximális szívfrekvencia (MHR), súly-mértékegység, testsúly, hossz-mértékegység, testmagasság, aktivitási fokozat (0-2).
6. A beállítási üzemmódból történő kilépéshez nyomja meg a **MODE** gombot.

Ha befejezte a használói profil bevitelét, akkor megjelenik az Ön saját fitness-indexe. Erre vonatkozó részletes információk a „Fitness-index“ c. pontban találhatók.

A letárolt használói profilt bármikor ellenőrizheti és módosíthatja. A beállított értékek előhívásához nyomja meg a **MEM/-** gombot.

❚❚ Csak akkor tudja használni a „kalória-fogyasztás” és a „százalékos zsírégetési érték” funkciókat, ha készített használói profilt.

❚❚ Ha beadta a használó nemét és életkorát, akkor a készülék meghatározza a maximális szívfrekvenciát, valamint kiszámítja a szívfrekvencia felső és alsó határértékeit. Ez az edzésprogramra és a stopperóra-üzemmódra érvényes.

Aktivitási fokozatok:

0 alacsony – Ön általában nem sportol

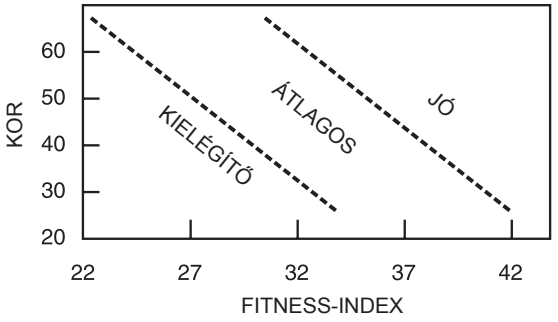
1 közepes – Ön hetente 2-3 alkalommal kb. egy órát tölt sport jellegű tevékenységgel (pl. torna, asztalitenisz, bowling, kerti munka vagy más hasonló)

2 magas – Ön rendszeresen végez magas színvonalú sporttevékenységet (pl. futás, úszás, kerékpározás, tenisz vagy más hasonló)

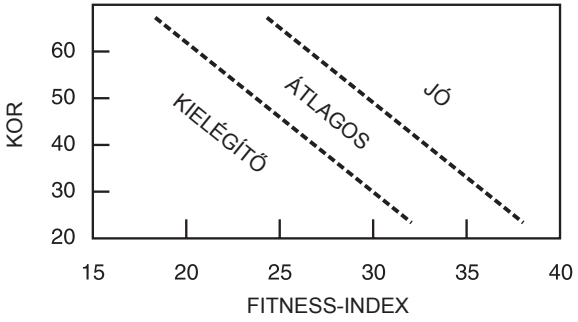
Fitness-index

A készülék az életkorra, testmagasságra, testsúlyra és a nemre vonatkozó értékekből kiszámítja a fitness-indexet. Ez az érték definiálja az Ön „aerob-fitness” állapotát, azaz az állóképességi edzések végzésére vonatkozó kapacitását. Ez az érték a testnek azon képességétől függ és az is korlátozza, hogy edzés közben mennyi oxigént képes szállítani az izmokhoz. Általában az életkortól függően 13 és 53 közé esik. Minél magasabb ez az érték, Ön annál „fittebb”. Nézze meg a következő két diagramot.

FITNESS-INDEX FÉRFIAKNAK



FITNESS-INDEX NŐKNEK



A fitness-index kijelzése:

A használói profil előhívásához és a fitness-index kijelzéséhez nyomja meg a **MODE** gombot.

AZ INTELLIGENS EDZÉSPROGRAM (TIMER)

Az intelligens edzésprogram lehetővé teszi Önnek, hogy rendkívül hatékony edzésegységeket alakíthasson ki saját magának. A bemelegítéstől kezdve az edzés befejezéséig vezeti Önt. Felügyeli szívfrekvenciáját és riasztást ad, ha az a megadott határértékeken kívülre kerül. Ezenkívül kiszámítja az Ön kalória-fogyasztását és százalékos zsírégetési értékét.

A különböző tevékenységek különböző formában edzik az Ön testét és az edzési célok sokféle módon történő elérését teszik lehetővé. Ehhez az intelligens edzésprogramot különféle sportágakhoz lehet illeszteni. Például az Ön beállításai különbözőek lesznek attól függően, hogy fut-e, vagy hogy súlyokkal edz-e.

A szükséges bemelegítési idő és egy edzésegység befejezésének ideje is különböző lesz. Ezért ezek az idők egyénileg állíthatók be.

- Ha beadta a saját használói profilját, akkor az SE 119 készülék automatikusan kiszámítja az Ön szívfrekvenciájának felső és alsó határértékét. Ezeket Ön kézi beállítással módosíthatja. Ha megváltoztatja az edzésintenzitási fokozatokat, akkor a szívfrekvencia-határértékek automatikusan módosulnak.
- Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

Edzésintenzitási fokozatok:

Edzésintenzitás		MSZF%	Ismertetés
1	Egészség-erősítés	60 - 70%	Legalacsonyabb intenzitás. Kezdők számára vagy szív- és keringési rendszerének erősítése érdekében.
2	Aerob (oxigént igénylő) edzés	70 - 80%	Növeli az izomerőt és fokozza az állóképességet. A test edzése az oxigén-felvételi képességen belül történik, több kalóriát éget el és Ön tovább bírja a gyakorlatokat.
3	Anaerob (oxigénhiányos) edzés	80 - 90%	Olyan élvonalbeli sportolók számára, akik nagyobb sebességet és erőt szeretnének elérni. A test edzése oxigénhiány mellett történik. Ez az edzésforma csak rövid időszakokra tartható fenn.
MHF = maximális szívfrekvencia			

H

Szívfrekvencia-határértékek

Mielőtt elkezdené az edzéseket és egészségügyileg optimális hasznot érne el a készülékkel, célszerű megismernie a következő paramétereket:

- maximális szívfrekvencia (MSZF)
- Felső szívfrekvencia-határérték
- Alsó szívfrekvencia-határérték

A maximális pulzus pontos meghatározásához forduljon orvosához vagy edzőjéhez.

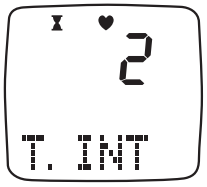
Szívfrekvencia-határértékeit Ön is kiszámíthatja a következő képletekkel:

MHF	Alsó szívfrekvencia-határérték	Felső szívfrekvencia-határérték
Férfiak: MSZF= 220 - életkor	MSZF x edzésfokozatának alsó szívfrekvencia %-a pl. 1. edzésfokozat esetén alsó határérték = MSZF x 60%	MSZF x edzésfokozatának felső szívfrekvencia %-a pl. 1. edzésfokozat esetén felső határérték = MSZF x 70%
Nők: MSZF= 230 - életkor		

Edzés az intelligens edzésprogrammal

Az intelligens edzésprogram csak akkor működik, ha a stopperóra nullázva van.

Beállítások elvégzése:



1. A stopperóra-üzemmód előhívásához nyomja meg (többször) a **MODE** gombot.
2. Addig tartsa megnyomva a **SET** gombot, amíg a kijelzőn villogni nem kezd az első érték.
3. Az **ST/SP/+**, ill. **MEM/-** gombokkal állítsa be a helyes értéket.
   Ha nyomva tartja a gombokat, akkor a kijelzés gyorsan szalad előre.
4. A beállítás nyugtázásához és a következő beállításra való átváltáshoz nyomja meg a **SET** gombot.
5. A további beállítások elvégzéséhez ismételje meg a 3. és a 4. pontokban előírt műveleteket.
6. A beállítások sorrendje: edzésfokozat, alsó és felső szívfrekvencia-határérték, riasztás ON/OFF, elfogyasztandó kalóriák, riasztás az elfogyasztott kalóriákhoz ON/OFF, edzésidő órái, edzésidő percei, edzésidő másodpercei, bemelegítési idő (0 – 10 perc)
7. A beállítási üzemmódból történő kilépéshez nyomja meg a **MODE** gombot.

Edzésprogram indítása:

- Nyomja meg (többször) a **MODE** gombot, amíg a TIMER szöveg meg nem jelenik.
- Az edzésprogram elindításához nyomja meg az **ST/SP/+** gombot. Az edzésidőt visszafelé számlálja a készülék.
- A bemelegítési idő letelte után és az edzésidő végén sípoló hang hallatszik.
- Ha át akarja ugorni a bemelegítési fázist, nyomja meg a **MEM/-** gombot.
- Az edzés megszakításához vagy előbb történő befejezéséhez nyomja meg az **ST/SP/+** gombot. A folytatásához újból nyomja meg az **ST/SP/+** gombot.
- Az edzés befejezése után nulláznia kell az időzítőt, ehhez tartsa megnyomva a **SET** gombot.

Akkor jelenik meg a kijelzőn, ha az időzítő kijelzésre kerül vagy „a háttérben fut”.

A bemelegítési idő alatt a készülék nem számítja ki a kalória-fogyasztást és a zsírégetési értéket. Ha az elfogyasztott kalóriaszám elérte e kitűzött célt, akkor sípoló hang hallatszik és a kijelzőn 5 másodpercig látható a kalóriaszám.

(♥) Akkor villog, ha a szívfrekvencia a határértékeken kívülre kerül.

Edzésadatok leolvasása az intelligens edzésprogram alatt

A következő kijelzések közötti átkapcsoláshoz ismételten nyomja meg a **MEM/-** gombot.

Szívfrekvencia Időtartomány MHF %-a	Szívfrekvencia Időtartomány Max. szívfrekvencia	Szívfrekvencia Kalória-fogyasztás MHF %-a	Szívfrekvencia FVW MHF %-a
MHF %-a = a maximális szívfrekvencia %-a, FVW = zsírégetési érték			

Az edzésprogram használata alatt a stopperóra nem használható!

Az edzésadatok kijelzése az intelligens edzésprogramban

Az edzés befejezése után vagy a szünetben a következő adatok olvashatók le:
Ehhez ismételten nyomja meg a **MEM/-** gombot.

DHF Edzésidő MHF	FVW Kalória-fogyasztás MHF %-a	DHF A választott HFL-en belül töltött idő	DHF Az alsó HFL alatt töltött idő	DHF A felső HFL felett töltött idő
DHF = átlagos szívfrekvencia, HFL = szívfrekvencia-határérték, FVW = zsírégetési érték				

Az edzésadatok letárolása

Az időzítő nullázása után a következő adatok automatikusan letárolódnak: időpont, dátum, átlagos szívfrekvencia, edzésidő, maximális szívfrekvencia, zsírégetési érték, kalória-fogyasztás.
Ha megtelt a memória (20 edzés után), akkor a „FULL MEMORY“ szöveg jelenik meg. A „YES“ vagy a „NO“ közötti választáshoz nyomja meg az **ST/SP/+** vagy a **MEM/-** gombot. A „YES“ válasszal törölje a legrégebbi értéket. Nyugtázza a törlést a **SET** gombbal. Az új bevitel kapja meg a 20-as sorszámot.

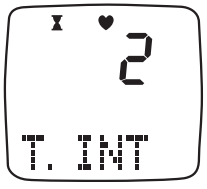
Szívfrekvencia-riasztás

A szívfrekvencia-riasztás aktiválásakor sípoló hang hallatszik (5 másodpercenkénti ütemben), villog a (♥) szimbólum és egy felfelé, illetve lefelé mutató nyíl jelzi Önnek, hogy melyik szívfrekvencia-határértéket lépte túl.

EDZÉS A STOPPERÓRA-ÜZEMMÓDBAN (CHRONO)

Akkor ajánlatos a stopperóra-üzemmódban végeznie az edzést, ha nem kívánja előzőleg meghatározni az edzés időtartamát, vagy ha meg akarja mérni egy adott edzésegységhez szükséges időt. Ahhoz, hogy minden funkciót használhasson, a stopperóra-üzemmódban is el kell készítenie használói profilját.

Beállítások elvégzése:



1. A stopperóra-üzemmód előhívásához nyomja meg (többször) a **MODE** gombot.
2. Addig tartsa megnyomva a **SET** gombot, amíg a kijelzőn villogni nem kezd az első érték.
3. Az **ST/SP/+**, ill. **MEM/-** gombokkal állítsa be a helyes értéket.
   - Ha nyomva tartja a gombokat, akkor a kijelzés gyorsan szalad előre.
4. A beállítás nyugtázásához és a következő beállításra való átváltáshoz nyomja meg a **SET** gombot.
5. A további beállítások elvégzéséhez ismételje meg a 3. és a 4. pontokban előírt műveleteket.
6. A beállítások sorrendje: edzésfokozat, alsó és felső szívfrekvencia-határérték, riasztás ON/OFF, elfogyasztandó kalóriák, riasztás az elfogyasztott kalóriákhoz ON/OFF, bemelegítési idő (0 – 10 perc).
7. A beállítási üzemmódból történő kilépéshez nyomja meg a **MODE** gombot.

Edzésprogram indítása

- A stopperóra-üzemmód előhívásához nyomja meg (többször) a **MODE** gombot.
- Az edzésprogram elindításához nyomja meg az **ST/SP/+** gombot. Az idő perc:másodperc:1/100 másodperc formában kerül kijelzésre. 59 perc felett a kijelzés óra:perc:másodperc formára vált át.
- Az edzés megszakításához nyomja meg az **ST/SP/+** gombot, a folytatásához pedig újból nyomja meg az **ST/SP/+** gombot.
- Az edzés befejezéséhez nyomja meg az **ST/SP/+** gombot.
- A stopperóra nullázásához tartsa megnyomva a **SET** gombot.
- Ha át akarja ugorni a bemelegítési fázist, nyomja meg a **MEM/-** gombot.

- A bemelegítési idő alatt a készülék nem számítja ki a kalória-fogyasztást és a zsírégetési értéket. 2 sípszó jelzi a bemelegítési idő végét.
- (♥) Akkor villog, ha a szívfrekvencia a határértékeken kívülre kerül.

- A stopperóra futása közben nem tudja használni az edzésprogramot.
- Akkor jelenik meg a kijelzőn, ha kijelzésre kerül vagy „a háttérben fut” a stopperóra.

Edzésadatok leolvasása a stopperóra futása alatt:
A következő kijelzések közötti átkapcsoláshoz ismételten nyomja meg a **MEM/-** gombot.

Szívfrekvencia Időtartomány MHF %-a	Szívfrekvencia Időtartomány Max. szívfrekvencia	Szívfrekvencia Kalória-fogyasztás MHF %-a	Szívfrekvencia FVW MHF %-a
MHF %-a = a maximális szívfrekvencia %-a, FVW = zsírégetési érték			

Az edzésadatok kijelzése a stopperóra-üzemmódban

DHF Edzésidő MHF	FVW Kalória-fogyasztás MHF %-a	DHF A választott HFL-en belül töltött idő	DHF Az alsó HFL alatt töltött idő	DHF A felső HFL felett töltött idő
DHF = átlagos szívfrekvencia, HFL = szívfrekvencia-határérték, FVW = zsírégetési érték				

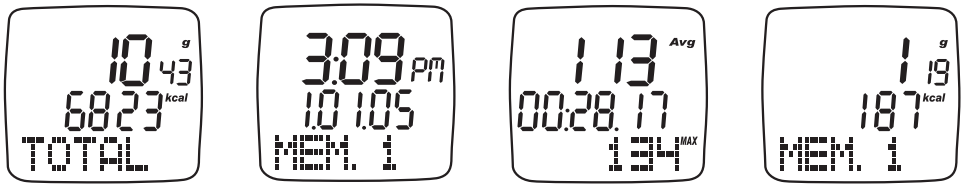
Az edzésadatok letárolása

Az időzítő nullázása után a következő adatok automatikusan letárolódnak: időpont, dátum, átlagos szívfrekvencia, edzésidő, maximális szívfrekvencia, zsírégetési érték, kalória-fogyasztás.
Ha megtelt a memória (20 edzés után), akkor a „FULL MEMORY“ szöveg jelenik meg. A „YES“ vagy a „NO“ közötti választáshoz nyomja meg az **ST/SP/+** vagy a **MEM/-** gombot. A „YES“ válasszal törölje a legrégebbi értéket. Nyugtázza a törlést a **SET** gombbal. Az új bevitel kapja meg a 20-as sorszámot.

A TÁROLT ADATOK ELŐHÍVÁSA (MEMORY)

SE 119 típusú készüléke max. 20 edzésegységet tárol automatikusan. A tárolt edzésadatok előhívása az intelligens edzésprogramban és a stopperórával végzett edzésnél azonos módon történik.

- A MEMORY tárolási üzemmód előhívásához nyomja meg (többször) a **MODE** gombot.
- Az összesen elfogyasztott kalóriák száma és a zsírégetési érték megjelenik a kijelzőn.
- Az összes érték nullázásához tartsa megnyomva a **SET** gombot.
- Az egyes edzésadatok előhívásához nyomja meg az **ST/SP/+** gombot. (MEM.1, MEM.2, ...)
- A kijelzési képek közötti átkapcsoláshoz nyomja meg a **MEM/-** gombot.



Edzésadatok törlése:

1. Tartsa megnyomva a **SET** gombot.
2. A „minden“ vagy az „ezen“ adatok törlése közötti választáshoz nyomja meg az **ST/SP/+** gombot.
3. A törlés nyugtázásához nyomja meg a **SET** gombot.
4. A tárolási üzemmódból történő kilépéshez nyomja meg a **MODE** gombot.

Háttérvilágítás

A kijelző kb. 3 másodpercig tartó megvilágításához nyomja meg a ☼-gombot.

Ez nem működik, ha a szimbólum (alacsony elemfeszültség) látható a kijelzőn.

KIEGÉSZÍTŐ INFORMÁCIÓK

Működési zavarok / interferenciák

A vezeték nélküli pulzusmérő órák működését a külső rádiófrekvenciák okozta zavarok befolyásolhatják. Fitness-klubok elektronikus edzőgépei, mobiltelefonok, vezeték nélküli kerékpár-computerek, nagyfeszültségű vezetékek stb. egyenetlen adóimpulzusokat bocsáthatnak ki és azt is okozhatják, hogy edzés közben a kijelző „0”-t mutat.

Csoportos edzés közben más pulzusadók jelei keveredhetnek az Ön jelével, ami téves pulzuskijelzést okoz. Tartson ezért kb. 2 méter távolságot más adókészülékek használóitól.

A készülék ápolása

A szívfrekvencia-mérő fröccsenő víz ellen védett. Esőben vagy víz alatt, vagy nedves ujjakkal soha ne nyomja meg a készülék gombjait, mivel így víz kerülhet be a készülékbe, amely zárlatot okoz. Minden edzés után az órát és a mellhevedert is kissé megnedvesített ruhadarabbal törölje le. Ne használjon súroló anyagokat és oldószereket. Mielőtt eltenné, szárítsa meg a szívfrekvencia-mérőt. A mellheveder adórészét nem szabad megtörni vagy túlságosan megnyújtani.

Az elemekre vonatkozó tudnivalók

Lenyelés esetén az elemek egészségi kockázatot jelentenek. Ezért az elemeket és a készüléket kisgyermekektől feltétlenül távol kell tartani. Ha valaki lenyeli az elemet, akkor haladéktalanul orvoshoz kell fordulnia.
Vegye ki az elemet a készülékből, mihelyst elhasználódik, mert kifolyhat és tönkreteheti a készüléket.

A készülékkel szállított elemeket nem szabad tölteni vagy más módszerrel újraaktiválni. Ezeket az elemeket szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni sem szabad!
Az elemeket nem szabad a háztartási hulladékok közé dobni, hanem az adott ország mindenkor érvényes törvényes rendelkezéseinek megfelelően az erre a célra rendszeresített gyűjtőtartályokban kell őket összegyűjteni vagy a megfelelő begyűjtőhelyeken kell őket leadni.

Elhasználódott elektromos készülékek ártalmatlanítása

Az elhasználódott elektromos készülékek nem tartoznak a háztartási hulladékok közé. Ezért az élettartamuk végén az adott országban az elektromos készülékekre érvényes mindenkori irányelvnek megfelelően törvényes módon kell ártalmatlanítani őket. Az elhasználódott elektromos készülékekre vonatkozó irányelv az Európai Unió WEEE-irányelvének előírásait ülteti át a nemzeti jogba.

MŰSZAKI ADATOK	
Óra	
Időformátum	12/24-órás formátum
Dátumformátum	NN/HH/ÉÉ vagy HH/NN/ÉÉ
Év	2005-2054 (automatikus öröknaptár)
Riasztás	Naponkénti riasztás
Stopperóra	99:59:59 (ÓÓ:PP:MM)
Felbontás	1/100 másodperc
Edzésprogram	
Bemelegítési idő	Használó által definiált, max. 10 perc
Edzésidő	99:59:59 (ÓÓ:PP:MM)
Szívfrekvencia-riasztás	Hang- / fényjelzés
Szívfrekvencia-mérés	30 – 240 szívverés/perc
Alsó szívfrekvencia-határérték	30 – 220 szívverés/perc
Felső szívfrekvencia-határérték	80 – 240 szívverés/perc
Kalória-fogyasztás	0 – 9,999 kcal
Zsírégetési érték	0 – 9999 g
Adó hatótávolsága	62,5 cm (25 coll) (legyengült elemek esetén kevesebb)
Vízzel szembeni védettség	
Óra	Fröccsenő víz ellen védett
Mellheveder	Fröccsenő víz ellen védett
Áramellátás	
Óra	1 db CR2032 lítium-elem, 3 V
Mellheveder	1 db CR2032 lítium-elem, 3 V
Használati feltételek	
Üzemi hőmérséklet	5°C – 40°C (5,00°C – 40,00°C)
Tárolási hőmérséklet	-20 °C – 70 °C (-4 °F – 158 °F)

A készülék CE-jellel van ellátva, így megfelel a vonatkozó Európai Rendelkezéseknek.

MIERNIK TĘTNA SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
INSTRUKCJA OBSŁUGI

SPIS TREŚCI

WSTĘP 4
Zawartość opakowania 4
Przyciski funkcyjne miernika tętna 5
Wyświetlacz ciekłokrystaliczny 5
WYMIANA BATERII 6
ZAKŁADANIE PASA PIERSIOWEGO I MIERNIKA 7
PRZEŁĄCZANIE POMIĘDZY TRYBAMI PRACY 8
WSKAZANIA W TRYBIE ZEGARA 9
Ustawianie daty i godziny 9
Druga strefa czasowa 9
Włączanie/wyłączanie dźwięku przycisków 10
TRYB ALARMU 10
Ustawianie godziny alarmu 10
Wyłączanie dźwięku alarmu 10
Włączanie/anulowanie alarmu 10
TRYB UŻYTKOWNIKA 10
Tworzenie profilu użytkownika 11
Fitness-Index 11
INTELIGENTNY PROGRAM TRENINGOWY (LICZNIK) 12
Limity tętna 13
Trening przy użyciu inteligentnego programu treningowego 14
Wskazania danych podczas inteligentnego programu treningowego 15
Zapamiętywanie danych treningowych 15
Alarm dla tętna 16
TRENING W TRYBIE STOPERA (CHRONO) 16
Wskazania danych treningowych w trybie stopera 17
Zapamiętywanie danych treningowych 17
USUWANIE ZAPAMIĘTANYCH DANYCH (PAMIĘĆ) 18
Podświetlanie 18
INFORMACJE DODATKOWE 19
Zakłócenia i interferencje 19
Pielęgnacja 19
Wskazówki dotyczące baterii 19
Utylizacja zużytych urządzeń 19
DANE TECHNICZNE 20

PL

WSTĘP

Dziękujemy serdecznie za zakup miernika tętna SE 119!
SE 119 jest precyzyjnym urządzeniem wyposażonym w liczne funkcje. Kontroluje ono nie tylko szybkość pracy serca, ale również zużycie kalorii oraz szybkość spalania tłuszczu podczas treningu. Można dzięki niemu tworzyć inteligentne programy ćwiczeń, dostosowane do sprawności fizycznej trenującego, dyscypliny sportu oraz zaplanowanego celu treningu.

Zawartość opakowania

- Wskaźnik nadgarstkowy
- Pas piersiowy do pomiaru tętna
- Stojak na rower
- 2 zainstalowane baterie litowe CR 2032
- Instrukcja obsługi

Prosimy przeczytać instrukcję obsługi przed rozpoczęciem używania urządzenia, aby uniknąć uszkodzeń i nieprawidłowego funkcjonowania przyrządu.

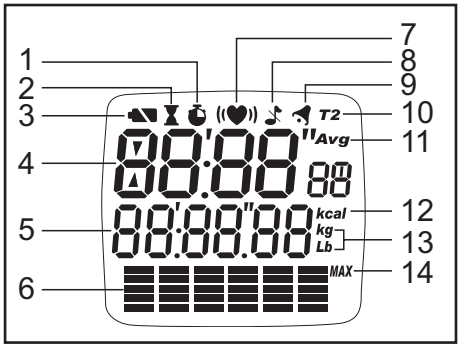
OSOBOM Z ROZRUSZNIKIEM SERCA NIE WOLNO UŻYWAĆ URZĄDZENIA!

Miernik tętna przeznaczony jest wyłącznie do użytku sportowego, nie może służyć jako urządzenie diagnostyczne!

Przyciski funkcyjne miernika tętna

1 Przycisk **MEM/-**: Przywołanie zapamiętanych danych
2 Wyświetlacz ciekłokrystaliczny
3 Przycisk **MODE**: Przełaczanie pomiędzy trybami pracy
4 Przycisk **ST/SP/+**: Rozpoczęcie programu treningowego, stopera i licznika czasu, zmiana ustawień w trybie konfiguracji
5 Przycisk ☼: Podświetlenie wyświetlacza
6 Przycisk **SET**: Wywołanie trybu konfiguracji, wprowadzenie następnych ustawień, wyświetlenie danych podczas treningu

Wyświetlacz ciekłokrystaliczny



1 ⏱: Tryb stopera
2 ⧗: Tryb licznika
3 ▬: Status baterii
4 „Duże znaki": Godzina, godzina alarmu, pozycja menu, tętno
5 „Małe znaki": Data, tryb, stoper, podrzędne opcje menu
6 ▮▮▮▮▮▮: Tekst lub % maksymalnego tętna
7 ((♥)): Wskaźnik pulsu
8 ♪: Wyłączony dźwięk przycisków
9 ◢: Tryb alarmu
10 ***T2*** : Druga strefa czasowa
11 ***Avg*** : Wyświetlane jest średnie tętno
12 ***kcal*** : Wyświetlane jest zużycie kalorii
13 ***kg*** /***Lb*** : Jednostka masy
14 ***MAX*** : Wyświetlane jest maksymalne tętno

PL

WYMIANA BATERII

Dla pasa piersiowego oraz miernika tętna należy używać baterii litowych typu CR 2032, 3V.
Wyczerpanie baterii w mierniku sygnalizowane jest przez wyświetlenie symbolu baterii.

Wymiana baterii w mierniku:

1. Odkręcić 4 śruby na dolnej obudowie miernika, za pomocą małego śrubokrętu krzyżowego.
2. Zdjąć pokrywę baterii

3. Poluzować uchwyty baterii za pomocą tępego, cienkiego narzędzia.
4. Wyjąć starą baterię.
5. Umieścić nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był u góry.
6. Umocować baterię na miejscu.

7. Bacisnąć przycisk Reset za pomocą cienkiego, ostrego narzędzia (na przykład spinacza biurowego).
8. Założyć ponownie pokrywę i dokręcić wszystkie śruby.

Aby zapewnić kontakt styków zalecamy powierzenie wymiany baterii fachowcowi.

Wyczerpanie baterii w pasie piersiowym nie jest sygnalizowane w żaden sposób na wyświetlaczu.

Wymiana baterii w pasie piersiowym:

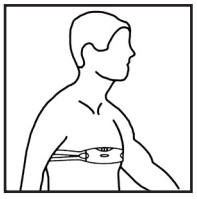
1. Miejsce na baterie znajduje się w tylnej części pasa.
2. Należy odkręcić pokrywę, przekręcając ją w lewo za pomocą monety.
3. Wyjąć zużytą baterię.
4. Umieścić nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był u góry. Nową baterię należy dotykać przez materiał, aby nie obniżyć jej prądu.
5. Zamknąć pokrywę baterii.

ZAKŁADANIE PASA PIERSIOWEGO I MIERNIKA

Pas piersiowy

Pas piersiowy służy do pomiaru tętna i przekazywaniu wyników do miernika.

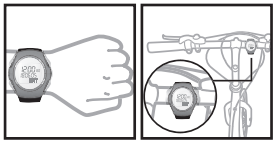
Zakładanie pasa piersiowego:



1. Zwilżyć wewnętrzną powierzchnię pasa kontaktującą się z ciałem wodą albo żelem kontaktowym (dostępnym w aptece), aby zapewnić dobry kontakt.
2. Naciągnąć elastyczny pasek, aby pas był mocno dociśnięty, ale nie ograniczał ruchów. Zbyt mocne dociągnięcie może spowodować niedokładne wyniki.
3. Pas należy zakładać na nieosłoniętą skórę, zaleca się usunięcie owłosienia na piersi.
4. Pas należy zakładać na minutę przed rozpoczęciem ćwiczeń, aby ogrzał się do temperatury ciała.

Położenie pasa na istotny wpływ na jego funkcjonowanie, dlatego powierzchnia kontaktowa powinna znajdować się u kobiet pniżej piersi, a u mężczyzn poniżej mięśnia piersiowego. Czujnik musi znajdować się po środku klatki piersiowej.

Zegar



Miernik można zakładać na nadgarstku lub na kierownicy roweru treningowego albo ramie innego sprzętu do ćwiczeń.

PL

Przekazywanie sygnałów:

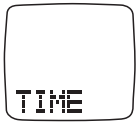
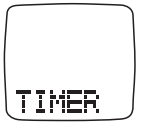
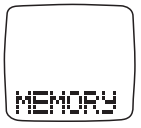
Zasięg sygnałów wynosi około 62,5 cm. Odbiór sygnału z pasa piersiwoego sygnalizowany jest przez miganie symbolu ♥ na mierniku.
Jeśli nie ma sygnału lub sygnał jest za słaby (wskaźnik wskazuje „0”), należy:

- Zmniejszyć odległość miernika od pasa piersiowego
- Sprawdzić położenie pasa piersiowego
- Sprawdzić, czy powierzchnia kontaktowa jest zwilżona
- Sprawdzić baterie

Jeśli wskaźnik nie odbiera sygnału przez 5 minut, przechodzi automatycznie w stan spoczynku i pokazuje godzinę.

PRZEŁACZANIE POMIĘDZY TRYBAMI PRACY

Urządzenie może pracować w 6 trybach. Przełączanie między trybami odbywa się przez naciśnięcie przycisku **MODE**. Zostanie wyświetlona „strona tytułowa“ informująca, który tryb jest aktywny. Po około 1 sekundzie na wyświetlaczu pojawiają się informacje odpowiednie dla wybranego trybu.

Tryb	Str. tytułowa	Dane	Tryb	Str. tytułowa	Dane
Zegar			Licznik		
Stoper			Pamięć		
Użytkownik			Alarm		

Dokładny opis poszczególnych trybów znajduje się w dalszej części niniejszej instrukcji.

❗ Nie można jednocześnie używać stopera i licznika. Jeśli licznik nie zostanie wyzerowany po użyciu, nie można będzie uruchomić stopera i odwrotnie.

Opcje menu:

W niektórych trybach pracy i ustawień wyświetlany jest ekran wprowadzania danych po naciśnięciu przycisku **SET**. Aby potwierdzić wybrane działanie, należy przytrzymać przycisk **SET**. Aby wyjść z tego trybu, należy nacisnąć przycisk **MODE**.

Tryb pracy	Ekran wprowadzania danych	Działanie
Tryb zegara/alarmu/profilu użytkownika		Wprowadzanie danych w wybranym trybie
Tryb licznika/stopera		Powrót z licznika/stopera
Tryb ustawiania licznika/stopera		Tryb ustawiania licznika/wywołanie stopera
Tryb pamięci		Usunięcie aktualnej zawartości pamięci (liniami lub całości)

WSKAZANIA W TRYBIE ZEGARA

Właściwa godzina jest standardowym ustawieniem urządzenia SE 119.

Ustawianie daty i godziny

1. Nacisnąć (kilkakrotnie) przycisk **MODE**, aby wywołać tryb zegara.
2. Przytrzymać przycisk **SET**, aż pierwsza wartość na wyświetlaczu zacznie migać.
3. Ustawić poprawną wartość przyciskiem **ST/SP/+** lub. **MEM/-**.
   Jeśli przycisk jest wciśnięty, liczby zmieniają się szybciej.
4. Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia i przejścia do następnej wartości.
5. Powtarzać czynności 3 i 4 do poprawnego ustawienia wszystkich wartości. Kolejność ustawień: Format 12/24-godzinny: Godzina, minuta, sekunda
   Format daty: Rok, miesiąc, dzień
6. Aby wyjść z trybu ustawiania, należy nacisnąć przycisk **MODE**.

PL

Druga strefa czasowa

Aby zmienić strefę czasową z 1 na 2, należy nacisnąć przycisk **ST/SP/+**.
Przytrzymanie przycisku **ST/SP/+** powoduje wybór na stałe strefy **T1** lub. **T2**.
Zmiana ustawień w trybie ustawiania powoduje zmianę strefy czasowej aktualnie wybranej na stałe.

Włączanie/wyłączanie dźwięku przycisków

Aby włączyć lub wyłączyć dźwięk przycisków, należy nacisnąć przycisk **MEM/-**. Jeśli dźwięk przycisków jest wyłączony, na wyświetlaczu widoczny jest symbol ♪.

TRYB ALARMU

Ustawianie godziny alarmu

1. Nacisnąć (kilkakrotnie) przycisk **MODE**, aby wywołać tryb alarmu.
2. Przytrzymać przycisk **SET**, aż wyświetlona godzina zacznie migać.
3. Ustawić żądaną godzinę za pomocą przycisku **ST/SP/+** lub. **MEM/-**.
   Jeśli przycisk jest wciśnięty, liczby zmieniają się szybciej.
4. Potwierdzić przyciskiem **SET**. Zacznie migać liczba oznaczająca minuty.
5. Ustawić żądaną minutę za pomocą przycisku **ST/SP/+** lub. **MEM/-**.
6. Aby wyjść z trybu ustawiania, należy nacisnąć przycisk **MODE**.

Wyłączanie dźwięku alarmu

Aby wyłączyć dźwięk alarmu, należy nacisnąć dowolny przycisk. Sam alarm pozostanie włączony aż do jego anulowania.

Włączanie/anulowanie alarmu

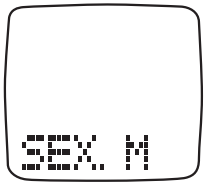
1. Nacisnąć (kilkakrotnie) przycisk **MODE**, aby wywołać tryb alarmu.
2. Nacisnąć przycisk **ST/SP/+**, aby włączyć lub anulować alarm.
3. Aby wyjść z trybu alarmu, należy nacisnąć przycisk **MODE**.

Na wyświetlaczu widoczny jest symbol , jeśli alarm jest włączony.

TRYB UŻYTKOWNIKA

Aby jak najlepiej wykorzystać miernik tętna, można wprowadzić swój profil użytkownika przed rozpoczęciem treningu. Na podstawie tych danych obliczany jest Fitness Index. Dzięki tej wartości, liczbie zużytych kalorii i spalonego tłuszczu można oszacować swój postęp w miarę upływu czasu.

Tworzenie profilu użytkownika



1. Nacisnąć (kilkakrotnie) przycisk **MODE**, aby wyświetlić tryb USER.
2. Przytrzymać przycisk **SET**, aż pierwsza wartość na wyświetlaczu zacznie migać.
3. Ustawić poprawną wartość przyciskiem **ST/SP/+** lub. **MEM/-**.
   ❚❚ Jeśli przycisk jest wciśnięty, liczby zmieniają się szybciej.
4. Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia i przejścia do następnej wartości.
5. Powtarzać czynności 3 i 4 do poprawnego ustawienia wszystkich wartości.
   Kolejność ustawień: Kolejność ustawień: Płeć, wiek, maksymalne tętno, jednostka masy, masa ciała, jednostka wzrostu, wzrost, stopień aktywności (0-2)
6. Aby wyjść z trybu ustawiania, należy nacisnąć przycisk **MODE**.

Po zakończeniu wprowadzania profilu użytkownika zostanie wyświetlony osobisty Fitness Index. Szczegółowe informacje znajdują się w punkcie „Fitness-Index“.

Zapisany profil użytkownika można w każdej chwili sprawdzić i zmienić. Należy nacisnąć przycisk **MEM/-**, aby wywołać zapisane wartości.

❚❚ Funkcje „Zużycie kalorii“ oraz „Procentowe spalanie tłuszczu“ są dostępne tylko po wprowadzeniu profilu użytkownika.

❚❚ Po wprowadzeniu płci i wieku zostanie określone tętno maksymalne oraz obliczona górna i dolna granica tętna. Wartość ta obowiązuje dla programu treningowego oraz trybu stopera.

Stopnie aktywności:

0 niski - użytkownik nie uprawia żadnego sportu

1 średni - użytkownik jest aktywny sportowo przez około godzinę 2 - 3 razy w tygodniu (np. uprawia gimnastykę, tenis stołowy, kręgle lub pracuje w ogródku)

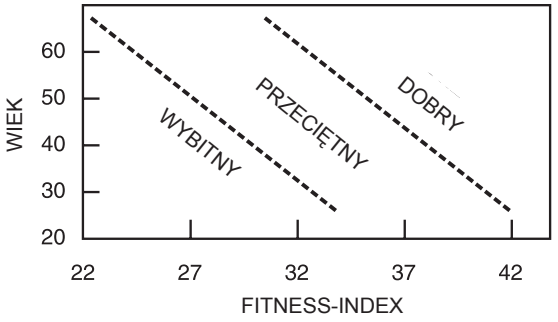
2 wysoki - użytkownik uprawia regularnie sport na wysokim poziomie (np. bieganie, pływanie, kolarstwo, tenis itp.)

PL

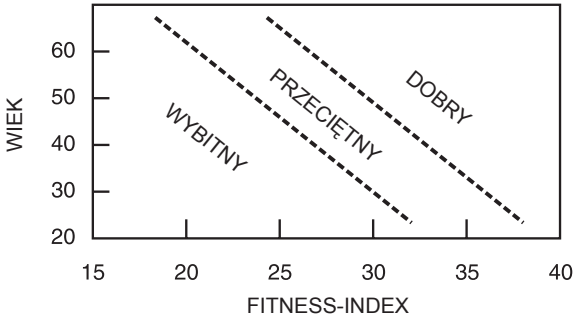
Fitness-Index

Fitness Index obliczany jest na podstawie wieku, wzrostu, masy ciała i płci. Wartość ta definiuje „fitness aerobowy“, czyli zdolność do uprawiania długotrwałego treningu. Jest to wartość zależna od zdolności organizmu do transportowania tlenu do mięśni podczas treningu. Generalnie zależna jest od wieku, między 13 i 53. Im większa wartość indeksu, tym sprawniejszy organizm. Przykładowe wartości podano na poniższym wykresie.

FITNESS-INDEX DLA MĘŻCZYZN



FITNESS-INDEX DLA KOBIET



Wyświetlanie Fitness Index:

Nacisnąć przycisk **MODE**, aby wywołać tryb użytkownika i wyświetlić Fitness-Index.

INTELIGENTNY PROGRAM TRENINGOWY (LICZNIK)

Inteligentny program treningowy umożliwia jak najefektywniejsze wykorzystanie czasu treningu. Prowadzi on ćwiczącego od rozgrzewki do końca treningu. Program śledzi tętno i alarmuje, jeśli jego wysokość przekroczy zdefiniowany limit. Ponadto oblicza zużycie kalorii i procentowe spalanie tłuszczu.

Różne rodzaje aktywności powodują różne formy wytrenowania ciała i umożliwiają osiągnięcie różnych założeń treningowych. Inteligentny program treningowy można więc dostosować do różnych dyscyplin sportu. Na przykład ustawienia są różne dla biegu i dla podnoszenia ciężarów.

Różnice występują również w czasie rozgrzewki oraz czasie do zakończenia treningu. Czas ten można również dostosowywać indywidualnie.

- Po wprowadzeniu profilu użytkownika, urządzenie SE 119 automatycznie oblicza dolny i górny limit tętna. Wartości te można modyfikować ręcznie. Zmiana stopnia intensywności treningu powoduje również zmianę limitów tętna.

- Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem.

Stopnie intensywności treningu:

Intensywność treningu		MHF%	Opis
1	Trening dla zdrowia	60 - 70%	Niska intensywność. Dla początkujących lub dla wzmocnienia układu krążenia.
2	Trening aerobowy	70 - 80%	Zwiększa siłę mięśni i poprawia kondycję. Organizm trenowany w zakresie tlenowego metabolizmu mięśni spala więcej kalorii. Takie ćwiczenia można prowadzić przez dłuższy czas.
3	Trening anaerobowy	80 - 90%	Dla sportowców wyczynowych, którzy dążą do maksymalnej siły i szybkości. Organizm trenowany jest w warunkach niedoboru tlenu. Tę formę treningu można uprawiać tylko przez krótki czas.
MHF = maksymalne tętno			

Limity tętna

Przed rozpoczęciem treningu i w celu osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia, należy poznać następujące wartości:

- maksymalne tętno (MHF)
- górny limit tętna
- dolny limit tętna

Aby dokładniej określić swoje maksymalne tętno, należy zwrócić się do lekarza lub trenera.

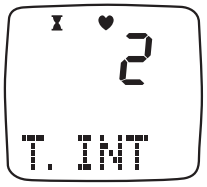
Limity tętna można również obliczyć korzystając z poniższych wzorów:

MHF	dolny limit tętna	górny limit tętna
Mężczyźni: MHF= 220 - wiek	MHF x dolny limit tętna % intensywności treningu np. przy intensywności 1 dolny limit = MHF x 60%	MHF x górny limit tętna % intensywności treningu np. przy intensywności 1 górny limit = MHF x 70%
Kobiety: MHF= 230 - wiek		

Trening przy użyciu inteligentnego programu treningowego

Inteligentny program treningowy funkcjonuje tylko wtedy, jeśli stoper jest wyzerowany.

Ustawienia:



1. Nacisnąć (kilkakrotnie) przycisk **MODE**, aby wywołać tryb TIMER.
2. Przytrzymać przycisk **SET**, aż pierwsza wartość na wyświetlaczu zacznie migać.
3. Ustawić poprawną wartość przyciskiem **ST/SP/+** lub. **MEM/-**.
   Jeśli przycisk jest wciśnięty, liczby zmieniają się szybciej.
4. Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia i przejścia do następnej wartości.
5. Powtarzać czynności 3 i 4 do poprawnego ustawienia wszystkich wartości.
6. Kolejność ustawień: Kolejność ustawień: Intensywność treningu, dolny i górny limit tętna, alarm wł/wył, limit zużywanych kalorii, alarm dotyczący zużycia kalorii wł/wył, godziny treningu, minuty treningu, sekundy treningu, czas rozgrzewki (0 - 10 minut).
7. Aby wyjść z trybu ustawiania, należy nacisnąć przycisk **MODE**.

Uruchamianie programu treningowego:

- Nacisnąć (kilkakrotnie) przycisk **MODE**, aby wyświetlić tryb TIMER.
- Nacisnąć przycisk **ST/SP/+**, aby uruchomić program treningowy. Zostanie rozpoczęte odliczanie czasu.
- Urządzenie poinformuje dźwiękiem o zakończeniu rozgrzewki i po zakończeniu czasu treningu.
- Aby pominąć czas rozgrzewki, należy nacisnąć przycisk **MEM/-**.
- Aby przerwać trening lub zakończyć przed czasem, należy nacisnąć przycisk **ST/SP/+**, aby go następnie kontynuować, należy ponownie nacisnąć przycisk **ST/SP/+**.
- Po zakończeniu treningu należy wyzerować licznik. W tym celu przytrzymuje się przycisk **SET**.

Na wyświetlaczu widoczny jest symbol ⧗, jeśli licznik jest aktywny, lub pracuje „w tle“.

Zużycie kalorii i spalanie tłuszczu nie jest obliczane podczas rozgrzewki. Po osiągnięciu docelowego zużycia kalorii urządzenie informuje o tym dźwiękiem, a następnie wyświetla przez 5 sekund liczbę kalorii.

Jeśli tętno znajdzie się poza limitem, wyświetlany jest symbol (♥).

Odczyt danych podczas wykonywania inteligentnego programu treningowego:
Wielokrotne naciskanie przycisku **MEM/-** powoduje wyświetlenie następujących danych:

Tętno Czas % MHF	Tętno Czas Tętno maksymalne	Tętno Zużycie kalorii % MHF	Tętno FVW % MHF
% MHF = % maksymalnego tętna FVW = Wartość spalania tłuszczu			

Nie można używać stopera podczas wykonywania programu treningowego!

Wskazania danych podczas inteligentnego programu treningowego

Po zakończeniu treningu lub podczas przerwy, można odczytać poniższe dane.
Należy w tym celu kolejno naciskać przycisk **MEM/-**.

DHF Czas treningu MHF	FVW Zużycie kalorii % MHF	DHF Czas w obrębie wybranego HFL	DHF Czas poniżej dolnego HFL	DHF Czas powyżej górnego HFL
DHF = średnie tętno, HFL = limit tętna, FVW = wartość spalania tłuszczu				

PL

Zapamiętywanie danych treningowych

Po wyzerowaniu licznika, następujące dane będą automatycznie zapamiętane: Godzina, data, średnie tętno, czas treningu, maksymalne tętno, wartość spalania tłuszczu, zużycie kalorii.
Po zapełnieniu pamięci (20 treningów), na wyświetlaczu pojawia się komunikat „FULL MEMORY“. Należy nacisnąć przycisk **ST/SP/+** albo **MEM/-**, aby wybrać opcję „YES“ lub „NO“. Opcja „YES“ powoduje wykasowanie najstarszej pozycji. Działanie potwierdza się przyciskiem **SET**. Nowa pozycja otrzymuje numer 20.

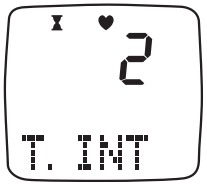
Alarm dla tętna

Po uaktywnieniu alarmu dla tętna urządzenie wydaje dźwięk (co 5 sekund), na wyświetlaczu miga symbol (♥), a strzałka w dół lub w górę informuje o tym, który limit został przekroczony.

TRENING W TRYBIE STOPERA (CHRONO)

Trening w trybie stopera zalecany jest wtedy, gdy nie można określić z góry czasu treningu, lub jeśli trenujący chce zmierzyć czas, jaki zajęło mu wykonanie określonych ćwiczeń. Aby skorzystać z wszystkich funkcji, należy także w trybie stopera wprowadzić profil użytkownika:

Ustawienia:



1. Nacisnąć (kilkakrotnie) przycisk **MODE**, aby wywołać tryb stopera.
2. Przytrzymać przycisk **SET**, aż pierwsza wartość na wyświetlaczu zacznie migać.
3. Ustawić poprawną wartość przyciskiem **ST/SP/+** lub. **MEM/-**.
   - Jeśli przycisk jest wciśnięty, liczby zmieniają się szybciej.
4. Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia i przejścia do następnej wartości.
5. Powtarzać czynności 3 i 4 do poprawnego ustawienia wszystkich wartości.
6. Kolejność ustawień: Kolejność ustawień: Intensywność treningu, dolny i górny limit tętna, alarm wł/wył, limit zużywanych kalorii, alarm dotyczący zużycia kalorii wł/wył, czas rozgrzewki (0 - 10 minut).
7. Aby wyjść z trybu ustawiania, należy nacisnąć przycisk **MODE**.

Uruchamianie programu treningowego:

- Nacisnąć (kilkakrotnie) przycisk **MODE**, aby wywołać tryb stopera.
- Nacisnąć przycisk **ST/SP/+**, aby uruchomić program treningowy. Czas wyświetlany jest w formacie min:sek:1/100. Po 59 minutach format zmienia się na godz:min:sek.
- Aby przerwać trening, należy nacisnąć przycisk **ST/SP/+**, aby go następnie kontynuować, należy ponownie nacisnąć przycisk **ST/SP/+**.
- Aby zakończyć trening, należy nacisnąć przycisk **ST/SP/+**.
- Aby wyzerować stoper, należy przytrzymać przycisk **SET**.
- Aby pominąć czas rozgrzewki, należy nacisnąć przycisk **MEM/-**.

- Zużycie kalorii i spalanie tłuszczu nie jest obliczane podczas rozgrzewki. 2 sygnały dźwiękowe oznaczają zakończenie rozgrzewki.
- Jeśli tętno znajdzie się poza limitem, miga symbol (♥).
- Nie można używać programu treningowego, gdy stoper jest uruchomiony.
- Na wyświetlaczu widoczny jest symbol, jeśli stoper jest aktywny, lub pracuje „w tle“.

Odczyt danych treningowych podczas pracy stopera:

Wielokrotne naciskanie przycisku **MEM/-** powoduje wyświetlenie następujących danych:

Tętno Czas % MHF	Tętno Czas Tętno maksymalne	Tętno Zużycie kalorii % MHF	Tętno FVW % MHF
% MHF = % maksymalnego tętna FVW = Wartość spalania tłuszczu			

Wskazania danych treningowych w trybie stopera

DHF Czas treningu MHF	FVW Zużycie kalorii % MHF	DHF Czas w obrębie wybranego HFL	DHF Czas poniżej dolnego HFL	DHF Czas powyżej górnego HFL
DHF = średnie tętno, HFL = limit tętna, FVW = wartość spalania tłuszczu				

Zapamiętywanie danych treningowych

PL

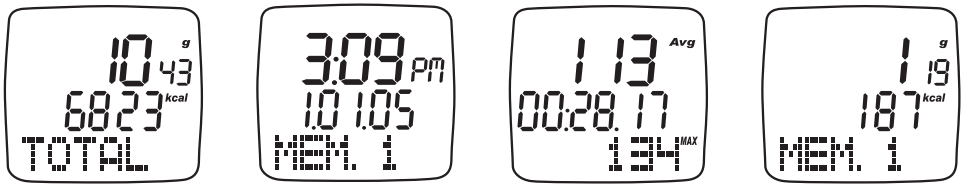
Po wyzerowaniu licznika, następujące dane będą automatycznie zapamiętane: Godzina, data, średnie tętno, czas treningu, maksymalne tętno, wartość spalania tłuszczu, zużycie kalorii.

Po zapełnieniu pamięci (20 treningów), na wyświetlaczu pojawia się komunikat „FULL MEMORY“. Należy nacisnąć przycisk **ST/SP/+** albo **MEM/-**, aby wybrać opcję „YES“ lub „NO“. Opcja „YES“ powoduje wykasowanie najstarszej pozycji. Działanie potwierdza się przyciskiem **SET**. Nowa pozycja otrzymuje numer 20.

USUWANIE ZAPAMIĘTANYCH DANYCH (PAMIĘĆ)

Urządzenie SE 119 zapamiętuje automatycznie do 20 treningów. Usuwanie zapisanych danych treningowych wygląda podobnie w inteligentnym programie treningowym oraz w trybie stopera.

- Nacisnąć (kilkakrotnie) przycisk **MODE**, aby wywołać tryb pamięci (MEMORY).
- Zostaną wyświetlone zużyte kalorie oraz wartość spalanego tłuszczu.
- Aby usunąć wszystkie dane, należy przytrzymać przycisk **SET**.
- Nacisnąć przycisk **ST/SP/+**, aby wyświetlić poszczególne dane. (MEM.1, MEM.2, ...)
- Wielokrotne naciskanie przycisku **MEM/-** powoduje zmianę wyświetlanych danych:



Usuwanie danych treningowych:

1. Przytrzymać naciśnięty przycisk **SET**.
2. Nacisnąć przycisk **ST/SP/+**, aby wybrać usunięcie „wszystkich“ lub „aktualnych“ danych.
3. Nacisnąć przycisk **SET**, aby potwierdzić usunięcie.
4. Aby wyjść z trybu pamięci, należy nacisnąć przycisk **MODE**.

Podświetlanie

Aby podświetlić wyświetlacz na około. 3 sekund, należy nacisnąć przycisk ☼.

Przycisk ten nie działa, jeśli wyświetlony jest symbol (niski poziom naładowania baterii).

INFORMACJE DODATKOWE

Zakłócenia i interferencje

Urządzenie może mieć wpływ na funkcjonowanie zegarów bezprzewodowych, z powodu zakłóceń częstotliwości radiowych. Elektroniczne urządzenia treningowe klubów fitness, telefony komórkowe, bezprzewodowe komputery rowerowe, linie wysokiego napięcia i inne urządzenia mogą powodować zakłócenia regularności impulsów, co może prowadzić do wskazań „0“.

Przy treningu w grupie sygnały wysyłane przez urządzania innych osób trenujących mogą powodować fałszywe wskazania. Dlatego należy zachować odległość około 2 metry od innych osób używających podobnych urządzeń.

Pielęgnacja

Miernik tętna jest odporny na zachlapanie wodą. Nie wolno w żadnym wypadku naciskać przycisków urządzenia mokrymi palcami, podczas deszczu lub pod wodą, ponieważ woda może dostać się do środka, wywołując krótkie spięcie. Po każdym treningu należy wytrzeć miernik i pas piersiowy wilgotnym materiałem. Nie należy stosować środków szorujących ani rozpuszczalników. Przed umieszczeniem urządzenia w miejscu przechowywania, należy je wysuszyć. Nie wolno zgniatać ani łamać czujnika na pasie piersiowym.

Wskazówki dotyczące baterii

Baterie mogą być niebezpieczne dla zdrowia w przypadku połknięcia. Dlatego baterie i urządzenie należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. W przypadku połknięcia baterii, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
Wyczerpane baterie należy jak najszybciej usunąć z urządzenia, ponieważ mogą wylać i spowodować uszkodzenie miernika.

Zużyte baterie nie mogą być doładowane ani reaktywowane w żaden inny sposób! Baterii nie wolno rozbierać ani wrzucać do ognia!
Zużytych baterii nie należy wyrzucać do pojemników na odpady komunalne, ale umieszczać w specjalnie do tego przeznaczonych pojemnikach, zgodnie z lokalnymi przepisami, lub odnosić do odpowiednich punktów utylizacji.

Utylizacja zużytych urządzeń

Urządzenia elektryczne nie są częścią odpadów komunalnych. Po zakończeniu eksploatacji urządzenia należy umieścić je w specjalnie do tego przeznaczonym pojemniku, zgodnie z lokalnymi przepisami, lub odnieść do odpowiedniego punktu utylizacji. Dyrektywa dla sprzętu elektronicznego zastępuje postanowienia Dyrektywy WEEE Unii Europejskiej w prawie krajowym.

DANE TECHNICZNE	
Zegar	
Format godziny	Format 12/24-godzinny
Format daty	DD/MM/RR lub MM/DD/RR
Rok	2005-2054 (kalendarz automatyczny)
Alarm	Alarm codzienny
Stoper	99:59:59 (GG:MM:SS)
Dokładność	1/100 sekundy
Program treningowy	
Rozgrzewka	Definiowany przez użytkownika, do 10 minut
Czas treningu	99:59:59 (GG:MM:SS)
Alarm dla tętna	Akustyczny/wizualny
Pomiar tętna	30 – 240 uderzeń na minutę
Dolny limit tętna	30 – 220 uderzeń na minutę
Górny limit tętna	80 – 240 uderzeń na minutę
Zużycie kalorii	0 – 9,999 kcal
Wartość spalania tłuszczu	0 – 9999 g
Zakres transmitera	62,5 cm (mniejszy przy słabych bateriach)
Wodoodporność	
Zegar	Odporny na spryskanie
Pas piersiowy	Odporny na spryskanie
Zasilanie	
Zegar	1 bateria litowa CR2032, 3V
Pas piersiowy	1 bateria litowa CR2032, 3V
Warunki pracy	
Temperatura pracy	5°C – 40°C (41°F – 104°F)
Temperatura przechowywania	-20°C – 70°C (-20,00°C – 70,00°C)

Urządzenie posiada certyfikat CE, jest więc zgodne z odpowiednimi Dyrektywami UE.

KARDIOTACHOMETR SBC DIGISPORT SE 119 DOT MATRIX
NÁVOD K OBSLUZE

OBSAH

ÚVOD 4
Součásti 4
Funkční tlačítka kardiotachometru 5
Displej s kapalnými krystaly 5
VÝMĚNA BATERIE 6
POUŽITÍ HRUDNÍHO POPRUHU A NÁRAMKOVÉHO PŘÍSTROJE 7
PŘEPÍNÁNÍ PROVOZNÍCH REŽIMŮ 8
DISPLEJ V REŽIMU HODIN 9
Nastavení kalendářního data a časového údaje 9
Druhé časové pásmo 9
Zapínání a vypínání akustického potvrzování stisknutí tlačítka 10
REŽIM BUDÍKU 10
Nastavení budíku 10
Vypnutí akustického signálu budíku 10
Aktivace/deaktivace budíku 10
UŽIVATELSKÝ REŽIM 10
Sestavení profilu uživatele 11
Index fyzické kondice 11
INTELIGENTNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM (ČASOVAČ) 12
Meze srdečního tepu 13
Trénink s použitím inteligentního tréninkového programu 14
Zobrazení údajů o tréninku v inteligentním tréninkovém programu 15
Ukládání údajů o tréninku 15
Výstraha srdečního tepu 16
TRÉNINK V REŽIMU STOPEK (CHRONO) 16
Zobrazení údajů o tréninku v režimu stopek 17
Ukládání údajů o tréninku 17
ZOBRAZENÍ ULOŽENÝCH ÚDAJŮ (MEMORY) 18
Osvětlení displeje 18
DALŠÍ INFORMACE 19
Poruchy funkce a rušení 19
Údržba 19
Pokyny k bateriím 19
Likvidace použitých elektrospotřebičů 19
TECHNICKÉ ÚDAJE 20

CZ

ÚVOD

Děkujeme vám, že jste se rozhodli k zakoupení kardiotachometru SE 119.
SE 119 je přesný přístroj, který poskytuje široké spektrum funkcí. Přístroj sleduje kmitočet srdeční činnosti, ale i výdej energie a míru odbourávání tuku během tréninku. Můžete si sestavit vlastní inteligentní tréninkový program v závislosti na momentálním stavu vaší fyzické kondice, na typu vaší sportovní aktivity a na cílu vašeho tréninku.

Součásti

- Náramkový zobrazovací přístroj
- Hrudní popruh k měření srdečního tepu
- Držák na jízdní kolo
- 2 lithiové baterie CR 2032 – dodávají se instalovány v přístroji
- Návod k obsluze

Před použitím si prosím důkladně prostudujte návod k obsluze a předejděte tak poškození přístroje chybnému měření!

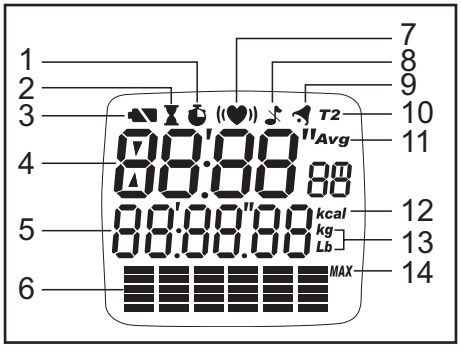
TENTO PŘÍSTROJ NESMĚJÍ POUŽÍVAT OSOBY VYBAVENÉ KARDIOSTIMULÁTOREM!

Kardiotachometr je určen pouze pro sportovní účely a nelze jej považovat za náhradu lékařských přístrojů!

Funkční tlačítka kardiotachometru

1 Tlačítko **MEM/-**. Zobrazení uložených tréninkových hodnot
2 Displej s kapalnými krystaly
3 Tlačítko **MODE**: Přepínání provozních režimů
4 Tlačítko **ST/SP/+**: Spouští tréninkový program, stopky a časovač; mění hodnoty v režimu nastavení.
5 Tlačítko ☼: Osvětlení displeje
6 Tlačítko **SET**. Vyvolání režimu nastavení; vyvolání následujícího nastavení; zobrazení informací během tréninku

Displej s kapalnými krystaly



1 ⏱: režim stopek
2 ⧗: režim časovače
3 ▭: stav baterie
4 „úplné zobrazení“: zobrazuje čas, dobu buzení, body nabídky, srdeční tep
5 „minimální zobrazení“: zobrazuje datum, režim, stopky, podřízené nabídky
6 ▮▮▮▮▮▮: zobrazuje text nebo % max. srdečního tepu
7 (♥): zobrazení srdečního tepu
8 ♪: akustické potvrzování stisknutí tlačítka je vypnuté
9 ⏰: režim budíku
10 ***T2*** : Druhé časové pásmo
11 ***Avg*** : zobrazuje se průměrná hodnota srdečního tepu
12 ***kcal*** : zobrazuje se výdej energie v kaloriích
13 ***kg*** /***Lb*** : jednotka hmotnosti
14 ***MAX*** : zobrazuje se maximální hodnota srdečního tepu

CZ

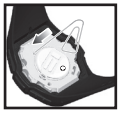
VÝMĚNA BATERIE

Pro hrudní popruh a kardiotachometr používejte lithiové baterie typu CR 2032, 3V.
Je-li baterie v kardiotachometru slabší, zobrazí se na displeji symbol baterie.

Výměna baterie náramkové zobrazovací jednotky:

1. Malým křížovým šroubovákem vyšroubujte čtyři šrouby na zadní straně.
2. Sejměte zadní kryt.

3. Tupým tenkým nástrojem uvolněte svorku a upínač
4. Vyjměte původní baterii.
5. Nasaďte novou baterii kladným pólem vzhůru.
6. Upevněte baterii.



7. Tenkým špičatým předmětem (např. kancelářskou sponkou) stiskněte tlačítko Reset.
8. Nasaďte zadní kryt a dotáhněte šrouby.

V zájmu zajištění těsnosti pouzdra vám doporučujeme přenechat výměnu baterie odborníkovi!

Po vybití baterie v hrudním popruhu není odesílán signál do kardiotachometru.

Výměna baterie v hrudním popruhu:

1. Přihrádka baterie je na zadní straně hrudního popruhu.
2. Otočte kryt přihrádky baterie mincí vlevo a uvolněte jej.
3. Vyjměte vybitou baterii.
4. Nasaďte novou baterii kladným pólem vzhůru. Novou baterii při manipulaci přidržujte v suchém hadříku a zamezte tak snížení napětí.

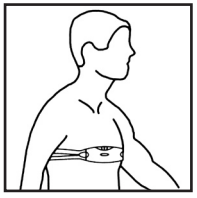
5. Uzavřete přihrádku baterie.

POUŽITÍ HRUDNÍHO POPRUHU A NÁRAMKOVÉHO PŘÍSTROJE

Hrudní popruh

Hrudní popruh se používá k měření srdečního tepu a odeslání naměřených hodnot do náramkové zobrazovací jednotky.

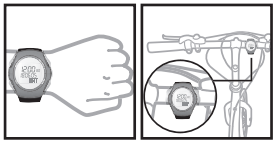
Nasazení hrudního popruhu:



1. Zvlhčete vodivé plošky na vnitřní straně popruhu menším množstvím vody nebo vodivým gelem (k dostání v lékárně) a zajistěte tak kvalitní vodivé spojení.
2. Nastavte pružný pás tak, aby popruh přiléhal pevně a zároveň pohodlně. Je-li popruh příliš volný, může způsobit nepřesné měření.
3. Popruh nasazujte na holou pokožku, vyhněte se oblastem se silnějším ochlupením.
4. Popruh si nasazujte několik minut před započetím tréninku. Zajistíte tak jeho včasné ohřátí na teplotu těla.

Poloha hrudního popruhu zásadně ovlivňuje jeho funkci a proto musejí být kontaktní plošky přiloženy pod prsy (ženy) nebo pod prsní svaly (muži). Vysílač musí být uprostřed hrudi.

Náramkový přístroj



Zobrazovací přístroj můžete nosit na zápěstí nebo jej přiloženým držákem připevnit na své jízdní kolo nebo tréninkové zařízení.

Přenos signálu:

Signál lze přenášet na vzdálenost cca 62,5 cm (25 palců). Pokud zobrazovací jednotka přijímá signál hrudního popruhu, zobrazuje displej symbol ♥. CZ

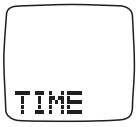
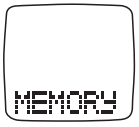
Není-li přijímán žádný signál nebo je-li přijímán příliš slabý signál (displej zobrazuje „0“):

- Zkraťte vzdálenost hrudního popruhu a náramkové zobrazovací jednotky
- Zkontrolujte usazení hrudního pásu
- Ověřte, zda jsou kontakty vlhké
- Zkontrolujte baterie

Pokud hodiny po dobu pěti minut nerealizují příjem signálu srdečního tepu, přepnou se do klidového režimu a zobrazí běžný čas.

PŘEPÍNÁNÍ PROVOZNÍCH REŽIMŮ

Přístroj disponuje šesti provozními režimy. Stisknutím tlačítka **MODE** lze tyto režimy vzájemně přepínat. Zobrazí se počáteční stránka, jež zobrazí údaj o momentálně aktivním režimu. Po cca 1 sekundě displej zobrazí zvolený režim.

Režim	Počáteční stránka	Displej	Režim	Počáteční stránka	Displej
Náramkový přístroj			Časovač		
Stopky			Paměť		
Uživatel			Výstraha		

V následující části uvádíme přesné popisy jednotlivých provozních režimů.

❗ Stopky a časovač nelze používat zároveň! Pokud časovač po použití nevynulujete, nezobrazí se stopky. Totéž platí opačně.

Strukturovaná nabídka

Ve většině provozních režimů, resp. režimů nastavení, zobrazíte stisknutím tlačítka **SET** obrazovku s výzvou k zadání údajů. Zobrazovanou akci potvrdíte přidržením tlačítka **SET** stisknutého. Stisknutím tlačítka **MODE** můžete tento displej opustit.

Provozní režim	Obrazovka s výzvou k zadání údajů	Akce
Režim hodiny / budík / uživatelský profil		Zadávání údajů v příslušném provozním režimu
Režim časovač / stopky		Vynulování časovače / stopek
Režim nastavování časovače / stopek		Vyvolání režimu nastavování časovače / stopek
Režim paměti		Vymazání obsahu paměti (po řádcích nebo vše)

DISPLEJ V REŽIMU HODIN

Přesný čas patří mezi standardní nastavení přístroje SE 119.

Nastavení kalendářního data a časového údaje

1. Opakovaným tisknutím tlačítka **MODE** aktivujte režim hodin.
2. Stiskněte tlačítko **SET** a přidržte je stisknuté, dokud první hodnota na displeji nezačne blikat.
3. Tlačítky **ST/SP/+**, resp. **MEM/-** nastavte správnou hodnotu.
   Pokud tlačítka přidržíte stisknutá, údaj se mění rychleji.
4. Stisknutím tlačítka **SET** potvrďte zadaný údaj a aktivujte následující nastavení.
5. Zopakováním bodů 3 a 4 proveďte následující nastavení. Pořadí nastavení: formát časového údaje 12/24: hodiny, minuty, sekundy, Formát kalendářního data: rok, měsíc, den
6. Stisknutím tlačítka **MODE** můžete režim nastavování opustit.

CZ

Druhé časové pásmo

Mezi prvním a druhým časovým pásmem můžete přepínat tisknutím tlačítka **ST/SP/+**.
Přidržujete-li tlačítko **ST/SP/+** stisknuté, dochází k neustálému přepínání **T1** a **T2**.
Provedete-li nastavení v režimu nastavení, dojde k úpravě příslušného trvale nastaveného časového pásma.

Zapínání a vypínání akustického potvrzování stisknutí tlačítka

Chcete-li zapnout či vypnout zvuk potvrzující stisknutí tlačítka, stiskněte tlačítko **MEM/-**. Je-li toto zvukové potvrzování vypnuté, zobrazuje displej symbol ♪.

REŽIM BUDÍKU

Nastavení budíku

1. Opakovaným tisknutím tlačítka **MODE** aktivujte režim budíku.
2. Stiskněte tlačítko **SET** a přidržujte je stisknuté, dokud nezačne blikat údaj hodin.
3. Tlačítkem **ST/SP/+**, resp. **MEM/-** nastavte požadovanou hodinu.
   Pokud tlačítka přidržíte stisknutá, údaj se mění rychleji.
4. Potvrďte volbu stisknutím tlačítka **SET**. Bliká údaj minut.
5. Tlačítkem **ST/SP/+**, resp. **MEM/-** nastavte požadovanou minutu.
6. Stisknutím tlačítka **MODE** můžete režim nastavování opustit.

Vypnutí akustického signálu budíku

Zvukový signál budíku vypnete stisknutím kteréhokoli tlačítka. Budík je nadále aktivní až do jeho přímé deaktivace.

Aktivace/deaktivace budíku

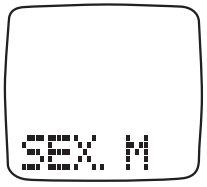
1. Opakovaným tisknutím tlačítka **MODE** aktivujte režim budíku.
2. Aktivujte, resp. deaktivujte budík stisknutím tlačítka **ST/SP/+**.
3. Stisknutím tlačítka **MODE** můžete režim budíku opustit.

zobrazuje displej, je-li budík aktivní.

UŽIVATELSKÝ REŽIM

V zájmu plného využití kardiotachometru ještě před započetím tréninku zadejte svůj uživatelský profil. Z těchto údajů se automaticky vytvoří index fyzické kondice. Tento výpočet v kombinaci s údaji o výdeji energie a spotřebě procentuálního podílu tuku vám pomůže sledovat svůj osobní pokrok.

Sestavení profilu uživatele



1. Opakovaným tisknutím tlačítka **MODE** zobrazte nápis USER.
2. Stiskněte tlačítko **SET** a přidržte je stisknuté, dokud první hodnota na displeji nezačne blikat.
3. Tlačítky **ST/SP/+**, resp. **MEM/-** nastavte správnou hodnotu.
   - Pokud tlačítka přidržíte stisknutá, údaj se mění rychleji.
4. Stisknutím tlačítka **SET** potvrďte zadaný údaj a aktivujte následující nastavení.
5. Zopakováním bodů 3 a 4 proveďte následující nastavení. Pořadí nastavení: pohlaví, věk, maximální srdeční tep (MHR), jednotka hmotnosti, hmotnost, jednotka délky, výška, stupeň aktivity (0 – 2)
6. Stisknutím tlačítka **MODE** můžete režim nastavování opustit.

Po ukončení zadání uživatelského profilu se zobrazí váš osobní index fyzické kondice. Další informace k tomuto tématu naleznete v odstavci „Index fyzické kondice“.

Uložený uživatelský profil můžete ve kterémkoli momentu zkontrolovat a upravit. Stisknutím tlačítka **MEM/-** zobrazíte nastavené hodnoty.

- Funkce „výdej energie v kaloriích“ a „procentuální podíl spáleného tuku“ lze používat pouze po zadání uživatelského profilu.
- Po zadání pohlaví a věku dojde ke stanovení frekvence srdeční činnosti a k výpočtu horní a dolní mezní hodnoty srdečního tepu. Tyto hodnota platí pro tréninkový program a pro režim stopek.

Stupně aktivity:

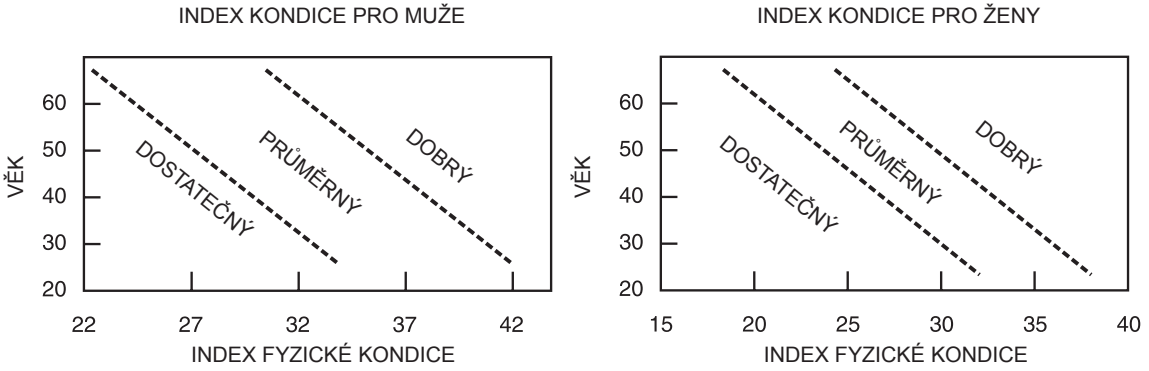
0 nízký – Obvykle nesportujete

1 střední - Dvakrát až třikrát týdně se věnujete přibližně jednu hodinu sportovní činnosti (např. gymnastice, stolnímu tenisu, kuželkám, práci na zahradě nebo podobným činnostem).

2 vysoký – Pravidelně provozujete náročnější sport (např. rekreační běh, plavání, cyklistika, tenis apod.)

Index fyzické kondice

Index fyzické kondice se získává ze zadaných hodnot věku, výšky, hmotnosti a pohlaví. Tato hodnota definuje vaši „dýchací kondici“, tj. vaši schopnost absolvovat vytrvalostní trénink. Tato hodnota závisí na schopnosti těla přepravovat během tréninku do svalů kyslík. V obecném případě tato schopnost závisí na věku a pohybuje se v rozsahu 13 až 53. Čím je tato hodnota vyšší, tím lepší máte kondici. Prohlédněte si obě následující schémata.



Zobrazení indexu fyzické kondice:

Stiskněte tlačítko **MODE** a aktivujte tak uživatelský režim a zobrazte index fyzické kondice.

INTELIGENTNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM (ČASOVAČ)

Inteligentní tréninkový program vám umožňuje velmi účinné rozvržení tréninkových dávek. Poskytuje vám oporu od fáze zahřívání až po konec tréninku. Sleduje váš srdeční tep a upozorní vás, pokud jeho hodnota překročí zadané meze. Mimo to vypočítává výdej energie v kaloriích a procentuální podíl spáleného tuku.

Různé činnosti trénují vaše tělo různým způsobem, kombinace různých činností vám umožní stanovit více různých cílů tréninku. Za tímto účelem lze inteligentní tréninkový program přizpůsobit různým typům sportovní činnosti. Odlišná nastavení použijete například pro běh a pro cvičení s činkami.

Odlišná bude i délka fáze zahřívání a doba tréninkové jednotky. Proto máte možnost individuálního nastavení těchto časů.

- Po zadání svého uživatelského profilu přístroj SE119 automaticky vypočte horní a dolní mezní hodnotu vašeho srdečního tepu. Tyto hodnoty můžete ručně upravit. Při úpravě stupňů intenzity tréninku dochází k automatické úpravě mezních hodnot srdečního tepu.

- Před nastoupením svého tréninkového programu se poraďte se svým lékařem.

Stupně intenzity tréninku:

Stupeň intenzity tréninku		MHF%	Popis
1	Rekondiční trénink	60 - 70%	Nejnižší intenzita. Pro začátečníky nebo pro posílení krevního oběhu.
2	Aerobní trénink	70 - 80%	Zvětšuje sílu svalstva a vytrvalost. Tělo trénuje při dostatku kyslíku, spaluje více kalorií a jednotlivá cvičení mohou trvat déle
3	Anaerobní trénink	80 - 90%	Pro výkonnostní sportovce, kteří budují maximální rychlost a sílu. Tělo trénuje při nedostatku kyslíku. Tento způsob tréninku lze provádět pouze v krátkých časových úsecích.
MST = maximální srdeční tep			

Meze srdečního tepu

Dříve než začnete trénovat, měli byste v zájmu optimálního účinku na tělesné zdraví znát následující hodnoty:
- maximální srdeční tep (MST)
- horní mez srdečního tepu
- dolní mez srdečního tepu

K přesnějšímu stanovení svého maximálního tepu použijte služeb lékaře nebo trenéra.

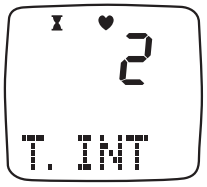
Mezní hodnoty svého srdečního tepu můžete vypočítat rovněž s použitím následujících rovnic:

MST	dolní mez srdečního tepu	horní mez srdečního tepu
Muži: MST = 220 - věk	MST x dolní mez srdečního tepu % příslušného stupně intenzity tréninku např. první stupeň intenzity tréninku dolní mez = MST x 60 %	MST x horní mez srdečního tepu % příslušného stupně intenzity tréninku např. první stupeň intenzity tréninku horní mez = MST x 70%
Ženy: MST = 230 - věk		

Trénink s použitím inteligentního tréninkového programu

Inteligentní tréninkový program lze použít pouze po vynulování stopek.

Nastavení:



1. Opakovaným tisknutím tlačítka **MODE** aktivujte režim časovače (TIMER).
2. Stiskněte tlačítko **SET** a přidržte je stisknuté, dokud první hodnota na displeji nezačne blikat.
3. Tlačítky **ST/SP/+**, resp. **MEM/-** nastavte správnou hodnotu.
   Pokud tlačítka přidržíte stisknutá, údaj se mění rychleji.
4. Stisknutím tlačítka **SET** potvrďte zadaný údaj a aktivujte následující nastavení.
5. Zopakováním bodů 3 a 4 proveďte následující nastavení.
6. Pořadí nastavení: stupeň intenzity tréninku, dolní a horní mez srdečního tepu, výstraha ZAP/VYP, plánovaný výdej energie v kaloriích, upozornění na dosažení plánovaného výdeje energie v kaloriích ZAP/VYP, hodiny doby trvání tréninku, minuty doby trvání tréninku, sekundy doby trvání tréninku, délka fáze zahřívání (0 – 10 minut)
7. Stisknutím tlačítka **MODE** můžete režim nastavování opustit.

Zahájení tréninkového programu:

- Opakovaným tisknutím tlačítka **MODE** zobrazte nápis TIMER.
- Spusťte tréninkový program stisknutím tlačítka **ST/SP/+**. Doba tréninku se odpočítává směrem k nule.
- Po ukončení fáze zahřívání a po uplynutí doby trvání tréninku zazní zvukový signál.
- Chcete-li vynechat zahřívací fázi, stiskněte tlačítko **MEM/-**.
- Chcete-li trénink ukončit nebo předčasně přerušit, stiskněte tlačítko **ST/SP/+**. Pro další pokračování v tréninku stiskněte opět tlačítko **ST/SP/+**.
- Po ukončení tréninku musíte vynulovat časovač. Pro tento účel přidržte stisknuté tlačítko **SET**!

Tento symbol se zobrazuje, pokud se zobrazuje časovač, nebo pokud časovač „běží na pozadí“.

Během fáze zahřívání se neprovádí výpočet výdeje energie v kaloriích ani procentuální hodnoty spáleného tuku. Po dosažení cílového počtu vydaných kalorií zazní zvukový signál a na cca 5 sekund se zobrazí počet kalorií.

(♥) bliká, pokud srdeční tep překračuje zadané meze.

Zobrazení údajů o tréninku v průběhu provádění inteligentního tréninkového programu

Opakovaným tisknutím tlačítka **MEM/-** lze vzájemně přepínat tyto stavy displeje:

srdeční tep časový úsek % MST	srdeční tep časový úsek max. srdeční tep	srdeční tep Spotřebované kalorie % MST	srdeční tep PHST % MST
% MST = % maximálního srdečního tepu PHST = procentuální hodnota spáleného tuku			

Stopky nelze používat současně s tréninkovým programem!

Zobrazení údajů o tréninku v inteligentním tréninkovém programu

Po ukončení tréninku nebo během přestávky můžete zobrazovat následující údaje.
Pro tento účel opakovaně tiskněte tlačítko **MEM/-**.

PST Doba trvání tréninku MST	PHST Spotřebované kalorie % MST	PST Doba strávená v rámci zvolených mezí srdečního tepu	PST Doba strávená pod dolní mezí srdečního tepu	PST Doba strávená nad horní mezí srdečního tepu
PST = průměrná hodnota srdečního tepu, PHST = procentuální hodnota spáleného tuku				

CZ

Ukládání údajů o tréninku

Při vynulování časovače dojde k automatickému uložení těchto údajů: přesný čas, kalendářní datum, průměrný srdeční tep, doba trvání tréninku, maximální hodnota srdečního tepu, procentuální hodnota spáleného tuku, výdej energie v kaloriích.
Po zaplnění paměti (20 tréninků) zobrazí displej nápis „FULL MEMORY“ (zaplněná paměť). Stisknutím tlačítka **ST/SP/+** nebo **MEM/-** zvolte položku „YES“ (ano) nebo „NO“ (ne). Volbou položky „YES“ (ano) vymažete nejstarší hodnotu. Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka **SET**. Nový záznam obdrží číslo 20.

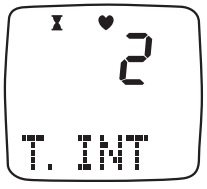
Výstraha srdečního tepu

Je-li aktivována výstraha srdečního tepu, zazní zvukový signál (v pětisekundovém rytmu), bliká symbol srdce (♥) a šipka směřující vzhůru, resp. dolů, označuje mez srdečního tepu, která byla překročena.

TRÉNINK V REŽIMU STOPEK (CHRONO)

Trénink v režimu stopek vám doporučujeme v situacích, kdy nechcete dobu trvání tréninku stanovit předem, nebo pokud chcete změřit dobu potřebnou pro určitou tréninkovou dávku. Chcete-li využít všechny funkce, musíte sestavit uživatelský profil i v režimu stopek:

Nastavení:



1. Opakovaným tisknutím tlačítka **MODE** aktivujte režim stopek.
2. Stiskněte tlačítko **SET** a přidržte je stisknuté, dokud první hodnota na displeji nezačne blikat.
3. Tlačítky **ST/SP/+**, resp. **MEM/-** nastavte správnou hodnotu.
   - Pokud tlačítka přidržíte stisknutá, údaj se mění rychleji.
4. Stisknutím tlačítka **SET** potvrďte zadaný údaj a aktivujte následující nastavení.
5. Zopakováním bodů 3 a 4 proveďte následující nastavení.
6. Pořadí nastavení: stupeň intenzity tréninku, dolní a horní mez srdečního tepu, výstraha ZAP/VYP, plánovaný výdej energie v kaloriích, upozornění na dosažení plánovaného výdeje energie v kaloriích ZAP/VYP, délka fáze zahřívání (0 – 10 minut).
7. Stisknutím tlačítka **MODE** můžete režim nastavování opustit.

Zahájení tréninkového programu

- Opakovaným tisknutím tlačítka **MODE** aktivujte režim stopek.
- Spusťte tréninkový program stisknutím tlačítka **ST/SP/+**. Zobrazí se čas ve formátu min:sec:1/100. Po uplynutí 59. minuty se formát údaje změní na hod:min:sec.
- Chcete-li trénink přerušit, stiskněte tlačítko **ST/SP/+**. Pro další pokračování v tréninku stiskněte opět tlačítko **ST/SP/+**.
- Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko **ST/SP/+**.
- Chcete-li vynulovat stopky, přidržte stisknuté tlačítko **SET**.
- Chcete-li vynechat zahřívací fázi, stiskněte tlačítko **MEM/-**.

- Během fáze zahřívání se neprovádí výpočet výdeje energie v kaloriích ani procentuální hodnoty spáleného tuku. Konec fáze zahřívání ohlásí dva zvukové signály.
- (♥) bliká, pokud srdeční tep překračuje zadané meze.
- Jsou-li spuštěné stopky, nelze použít tréninkový program.
- Tento symbol ⏱ se zobrazuje, pokud se zobrazují stopky, nebo pokud stopky „běží na pozadí“.

Zobrazení údajů o tréninku v průběhu měření stopkami:

Opakovaným tisknutím tlačítka **MEM/-** lze vzájemně přepínat tyto stavy displeje:

srdeční tep časový úsek % MST	srdeční tep časový úsek max. srdeční tep	srdeční tep Spotřebované kalorie % MST	srdeční tep PHST % MST
% MST = % maximálního srdečního tepu PHST = procentuální hodnota spáleného tuku			

Zobrazení údajů o tréninku v režimu stopek

PST Doba trvání tréninku MST	PHST Spotřebované kalorie % MST	PST Doba strávená v rámci zvolených mezí srdečního tepu	PST Doba strávená pod dolní mezí srdečního tepu	PST Doba strávená nad horní mezí srdečního tepu
PST = průměrná hodnota srdečního tepu, PHST = procentuální hodnota spáleného tuku				

Ukládání údajů o tréninku

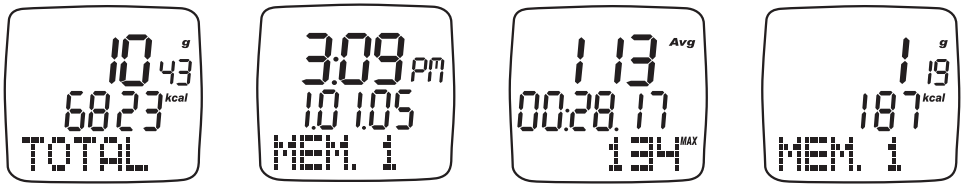
Při vynulování časovače dojde k automatickému uložení těchto údajů: přesný čas, kalendářní datum, průměrný srdeční tep, doba trvání tréninku, maximální hodnota srdečního tepu, procentuální hodnota spáleného tuku, výdej energie v kaloriích.

Po zaplnění paměti (20 tréninků) zobrazí displej nápis „FULL MEMORY“ (zaplněná paměť). Stisknutím tlačítka **ST/SP/+** nebo **MEM/-** zvolte položku „YES“ (ano) nebo „NO“ (ne). Volbou položky „YES“ (ano) vymažete nejstarší hodnotu. Potvrďte nastavení stisknutím tlačítka **SET**. Nový záznam obdrží číslo 20.

ZOBRAZENÍ ULOŽENÝCH ÚDAJŮ (MEMORY)

Přístroj SE 119 ukládá automaticky až 20 tréninkových dávek. Uložené údaje o tréninku se v rámci inteligentního tréninkového programu zobrazují stejným způsobem jako během tréninku s použitím stopek.

- Opakovaným tisknutím tlačítka **MODE** aktivujte režim paměti MEMORY.
- Současně se zobrazí spotřebované kalorie a procentuální hodnota spáleného tuku.
- Chcete-li všechny hodnoty vymazat, přidržte stisknuté tlačítko **SET**.
- Údaje jednotlivých tréninkových dávek zobrazíte postupně tisknutím tlačítka **ST/SP/+**. (MEM.1, MEM.2, ...)
- Stisknutím tlačítka **MODE** lze vzájemně přepínat uvedené způsoby zobrazení.



Vymazání údajů o tréninku:

1. Přidržte stisknuté tlačítko **SET**.
2. Tlačítkem **ST/SP/+** určete, zda chcete odstranit „všechna“ nebo „tato“ data.
3. Stisknutím tlačítka **SET** potvrďte provedenou volbu.
4. Stisknutím tlačítka **MODE** můžete režim paměti opustit.

Osvětlení displeje

Stisknutím tlačítka ☼ aktivujete osvětlení displeje na dobu cca 3 sekundy.

Osvětlení displeje není k dispozici, zobrazuje-li se symbol (vybitá baterie).

DALŠÍ INFORMACE

Poruchy funkce a rušení

Činnost bezdrátových přístrojů pro měření srdečního tepu může být rušena vnějším elektromagnetickým polem. Elektronické součásti tréninkového náčiní, mobilní telefony, bezdrátové cyklopočítače, vysokonapěťová vedení a další zdroje mohou narušovat přenos dat a způsobit, že se při tréninku zobrazuje pouze číslice „0“.

Při tréninku ve skupině se mohou bezdrátové kardiotachometry vzájemně rušit a zkreslovat udávané hodnoty pulzu. Zdržujte se proto od ostatních uživatelů tohoto zařízení ve vzdálenosti nejméně cca 2 metry.

Údržba

Kardiotachometr je chráněn před stříkající vodou. Tlačítka v žádném případě netiskněte mokrými prsty, za deště nebo pod vodou. V opačném případě může dojít k proniknutí vody dovnitř přístroje a ke zkratu. Po každém tréninku otřete náramkovou zobrazovací jednotku a hrudní popruh vlhkým hadříkem. Nepoužívejte abrazivní materiály ani rozpouštědla. Před uložením kardiotachometr osušte. Vysílací část hrudního popruhu nesmí být zlomena ani deformována tahem.

Pokyny k bateriím

Baterie při polknutí ohrožují zdraví. Z tohoto důvodu baterie i přístroj udržujte mimo dosah malých dětí. Dojde-li k polknutí baterie, neprodleně vyhledejte lékaře.

Vybité baterie neprodleně vyjměte ze zařízení. Mohly by vytéci a zničit přístroj.
Přiložené baterie se nesmějí dobíjet ani jiným způsobem obnovovat! Tyto baterie nesmějí být ani rozebírány, vkládány do ohně či zkratovány!
Baterie nesmějí být likvidovány v rámci běžného domácího odpadu. Musejí být ukládány do vyhrazených sběrných nádob nebo předávány do příslušných sběren v souladu s platnými předpisy.

Likvidace použitých elektrospotřebičů

Použité elektrické spotřebiče nepatří do běžného domácího odpadu. Po ukončení používání je proto nezbytné zlikvidovat přístroj v souladu s platnými předpisy. Platné předpisy pro likvidaci použitých elektrospotřebičů uplatňují směrnici Evropské unie WEEE v národním právu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Náramkový přístroj	
Formát časového údaje	12/24
Formát kalendářního data	DD/MM/RR nebo MM/DD/RR
Rok	2005 - 2054 (automatický kalendář)
Výstraha	Každodenní výstraha
Stopky	99:59:59 (HH:MM:SS)
Rozlišení	1/100 sekundy
Tréninkový program	
Fáze zahřívání	Zadává uživatel, až 10 minut
Doba trvání tréninku	99:59:59 (HH:MM:SS)
Výstraha srdečního tepu	Zvuková/optická
Měření srdečního tepu	30 - 240 tepů za minutu
Dolní mez srdečního tepu	30 - 220 tepů za minutu
Horní mez srdečního tepu	80 - 240 tepů za minutu
Spotřebované kalorie	0 – 9,999 kcal
Procentuální hodnota spáleného tuku	0 – 9999 g
Dosah signálu	62,5 cm (25 palců) (méně při slabších bateriích)
Vodotěsnost	
Náramkový přístroj	Ochrana před stříkající vodou
Hrudní popruh	Ochrana před stříkající vodou
Napájení	
Náramkový přístroj	1 lithiová baterie CR2032, 3 V
Hrudní popruh	1 lithiová baterie CR2032, 3 V
Provozní podmínky	
Provozní teplota	5° C – 40° C (41° F – 104° F)
Teplota uskladnění	-20° C – 70° C (-4° F – 158° F)

Přístroj nese označení CE a splňuje tak požadavky evropských norem.

EU-Importeur & Service:
SBC Buchsbaum GmbH
A-1050 Wien, Franzensgasse 26
Telefon: +43-1- 585 5838
Telefax: +43-1- 585 5935
E-mail: office@SBC -Buchsbaum.at